SOME PAGES IN THE ORIGINAL CONTAIN FLAWS AND OTHER DEFECTS WHICH APPEAR ON THE FILM

వెంకటరత్నము, మల్లాది

ఆరోగ్యమునకు మార్గము

London, 1901

Record no. 678

Veṅkaṭaratnamu, Mallādi

Ārōgyamunaku mārgamu

London, 1901

Record no. 678

Bibliographic Record Target

వెంకటరత్నము, మల్లాది.
ఆరోగ్యమునకు మార్గము / మల్లాది వెంకటరత్నము చేత తెనిగింపబడినది.- 11th ed.- London : The Christian Literature Society for India, 1901.
vii, 95 p. ;14 cm.
Record no. 678

Veṅkaṭaratnamu, Mallādi.
Ārōgyamunaku mārgamu / Mallādi Veṅkaṭaratnamu cēta Tenigimpabaḍinadi.- 11th ed.- London : The Christian Literature Society for India, 1901.
vii, 95 p. ;14 cm.
Record no. 678

# THE WAY TO HEALTH.

## A SANITARY PRIMER.

TRANSLATED FROM ENGLISH INTO TELUGU.

ELEVENTH EDITION, 10,000—TOTAL COPIES, 70,000.

# ఆరోగ్యమునకు మార్గము.

మల్లాది వెంకటరత్నముచేత
తెనిగింపబడినది.



THE CHRISTIAN LITERATURE SOCIETY FOR INDIA:
LONDON AND MADRAS.

1901.

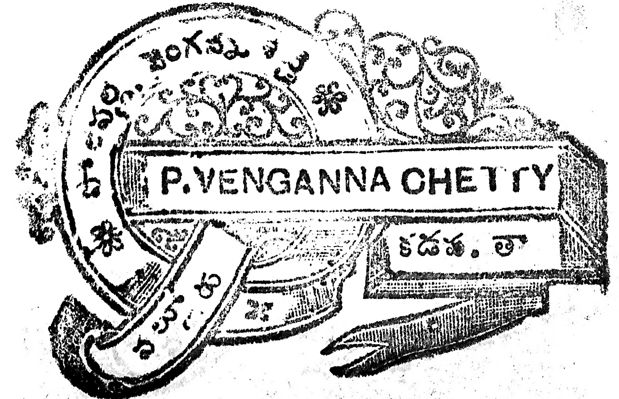
1½ Annas.]  [౧½ అణా.

# పీఠిక.

---

ఈ పుస్తకమును, అనేక పుస్తకములను, ముఖ్యముగా, శరీరసుఖ బోధినిని సుఖాధారప్రకాశికను చూచి వ్రాసితిమి.

దీనిని కొన్నిభాగములుగా విభజించియుంటిమి గాన ఒక్కొక్క భాగమును ఒక్కొక్కపాఠముగా చదువవచ్చును. ఒకసారి చదివినది మరువకుండునట్లు దానిని తిరిగి అనేకమారులు జాగ్రతతో చదువు చుండవలెను.



# విషయసూచిక.





# THE WAY TO HEALTH,

## A SANITARY PRIMER.

# ఆరోగ్యమునకు మార్గము.

## ఆరోగ్యమునుగురించిన మొదటి పుస్తకము.

### మొదలు.

1. **ఆరోగ్యభాగ్యము.** — ఆరోగ్యము మహాభాగ్యమై యున్నది. మనము బాగా ఉన్నప్పుడు, మన స్వంతపనిని చేసికొని, ఇతరులకు సహాయముచేయ గలుగుదుము. రోగము మన బలము ఉడిగిపోవునట్లు చేసి, మన చుట్టుపట్లనుండువారికి మనము మోయలేని బరువుగా యుండునటుల చేయును. రోగపీడితుడైన రాజు, తన గొప్ప మందిరములో నివసించినను, సుఖము లేక ఉండును. నిరుపేదయైన ఒక కూలివాడు, ఆరోగ్యమును అనుభవించుచున్నయెడల, బహు సుఖముగా నుండును.

పసిపిల్ల సయితము కాయిలాగా ఉన్నయెడల మనకు బహు విచారము కలుగును. పిల్లవాడు బడికిపోయి సంతోషముగా ఆడుకొనలేక, నిప్పువలె కాచుచుండెడు జ్వరముతోనో, లేక మరియొక రోగముతోనో, మూలపడి యుండవలెను. వాడు మరీ జెబ్బుగా ఉన్నట్టయిన, ఇంటిలో అందరును బహు తొందరపడుదురు.

తల్లి జెబ్బుగా ఉన్నప్పుడు, మరీ కష్టముగా నుండును. ఆ మంచి ఇల్లాలు, బాగా ఉన్నప్పుడు, ఉదయము మొదలుకొని సాయంత్రము వరకును ఇంటిపనిని చక్కపెట్టుకొనుచుండును. అయితే రోగముచేత ఆమె కదలలేకపోవును; అప్పుడు ఆమెకు ప్రతిపనిని ఇతరులు చేసి పెట్టవలెను.

తండ్రి రోగముతో మూలపడుట ఎంత దురదృష్టము! అనేకులు తమ దినాహారముకొరకు పాటుపడవలెను; గనుక, రోగపీడితులైనపుడు, వారు తమ జీతనాతములను పోగొట్టుకొందురు; ఇంతేకాక వారు మందుకొరకును వైద్యునికిని సొమ్ము ఇయ్యవలసివచ్చును; గనుక వారు అప్పులపాలు కావలసివచ్చును. ఇందువల్ల వారి కుటుంబములకు చాలాకాలమువరకును బహు ఇబ్బందిగా నుండును. ఒకవేళ తండ్రి తుదకు చనిపోవచ్చును, గనుక తల్లి విధవరాలై, పిల్లలు దిక్కులేనివారగుదురు. ఎంతదుఃఖకరమైన స్థితి!

ప్రతివాడును తాను ఆరోగ్యముగా ఉండుటకు ఎంతగా ప్రయత్నముచేయవలెనో ఇప్పుడు నీకు స్పష్టముకాక మానదు. మన ఆరోగ్యము పోయినపిమ్మట గాని, అది ఎట్టి మహాభాగ్యమై యున్నదో మనకు తెలియదు.



**2. రోగమునకు కారణములు.** — రోగము తమ కర్మమువల్ల వచ్చుననియును, గనుక దానిని తాము ఆటంకపెట్టలేమనియును, కొందరు అనుకొనెదరు. అయితే కర్మమనునది ఏదియును లేదు. మనకు జెబ్బు వచ్చినపుడు, దానికి ఏదో ఒక హేతువు ఉండును.

రోగములను పిశాచములు పంపుననియును మశూచకమును ఒక దేవత పంపుననియును ఈ దేశములో తెలియనివారు అనేకులు అనుకొనెదరు.

ఇతరులు, రోగములను దేవుడు పంపించుననియును, మనము వాటిని అనుభవించక విధిలేదనియును అనుకొనెదరు. దేవుని సెలవులేక మనకు ఏదియును తటస్థించదనుట నిజమేగాని, మన పరలోకపు తండ్రి మనము రోగపీడితులమును దౌర్భాగ్యులమును కాక, ఆరోగ్యము ననుభవించెడివారమును సుఖము గలవారమును అయియుండవలెనని కోరుచున్నాడు. ఆయన ఇష్టపడనిదానిని మనము చేసినయెడల, మనకు సాధారణముగా రోగములు వచ్చును. నిప్పును తాకితే నొప్పి కలుగులాగునను, చెడుపదార్థమువల్ల రోగము వచ్చులాగునను, దేవుడు, ఈ లోకమును నిర్మించియున్నాడు; దీనిని ఇట్లు మన మేలుకొరకే చేసియున్నాడు. పసిపిల్ల దీపముయొక్క వెలుగును పట్టుకొనబోవును. అట్లు తిరిగి చేసినయెడల బాధ కలుగునను జ్ఞానము కలిగి అది ఇకను ఊరకుండును. జ్వరమువల్లను అట్టి జ్ఞానమే కలుగును. దానిని కలుగజేసెడి కారణమును తొలగించివేయుడని అది నేర్పుచున్నది.

దేవుడు మనకు పంచేంద్రియములను బుద్ధిని దయచేసియున్నాడు. మనము వాటిని తిన్నగా వినియోగపరచుకొని, అవి నేర్పువాటిని

బాగుగ నేర్చుకొనినయెడల, మనము రోగమునుండియు దుఃఖమునుండియు తప్పించుకొందుము. అనేక రోగములను మనము ఆటంకపెట్టవచ్చును.

3. **ఆరోగ్యశాస్త్రమును చదువుకొనుటవల్ల కలుగు ఫలము.**—ఈ శాస్త్రము మనకు ఆరోగ్యము కలుగు విధమును నేర్పును. రోగమును నిర్మూలము చేయుటకు మనము ఎంతమట్టుకు సహాయము చేయవచ్చునో ఇతర దేశముల చరిత్రలు చదువుటవలన మనకు తెలియును.

ఈ దేశములో మిక్కిలి ప్రబలమైయుండు రోగము జ్వరమైయున్నది;—ఉత్తజ్వరము, చలిజ్వరము. సాధారణముగా అది అందరికిని ఎప్పుడో ఒకప్పుడు వచ్చును. ఇప్పుడు ఈ దేశమందు అది ఎంత ప్రబలమై యున్నదో, ఒకప్పుడు ఇంగ్లండు దేశములోను అది అంత ప్రబలమై యుండెను. అయితే అక్కడ అది ఇప్పుడు బహు అరుదై యున్నది. కొన్నివందల సంవత్సరములక్రిందట ఇంగ్లండులో కుష్ఠరోగులు అనేకులు ఉండిరి; వారికొరకు ప్రత్యేకమైన వైద్యశాలలుకూడా ఉండెను; అయితే ఇప్పుడు ఒక్క కుష్ఠరోగియైనా అచ్చట లేడు. మశూచకము అసహ్యాకరమగునట్టియు ప్రాణహానికరమగునట్టియు రోగమై యున్నది. పూర్వము దానిమూలముగా ఒకానొకప్పుడు గ్రామాదులకు గ్రామాదులు పాడైపోయేవి; దానివలనకూడా మనుష్యజాతిలో నాలుగోభాగము గుడ్డివారైనను అయిపొయ్యేవారు, లేక అందహీనులైనను అయిపొయ్యేవారు. సుమారు 80 సంవత్సరముల క్రిందట ఒక ఇంగ్లీషువైద్యుడు, ఆవుల పొదుగుమీద లేచెడి ఒక



విధమైన కురుపునుండి తీసిన రసి మశూచకమును ఆటంకపరుచుననియును, లేక దాని బలము చాలామట్టుకు ఉడిగిపోవునట్లు చేయుననియును కనుగొనెను. ఇప్పుడు ఇంగ్లండులో మశూచకమువలన బహు కొద్దిమంది చనిపోదురు; జనులందరును జాగ్రతగా నుండినయెడల ఒక్కరైనను చనిపోరు.

ఇంగ్లండులో వాడుకచేయబడు సాధనములు ఈ దేశములోను అవలంబించినయెడల, ఈ దేశపుజనులయొక్క ఆరోగ్యము ఇంగ్లీషువారి ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందినంతగా వృద్ధిపొందును; నిప్పు మండునని అందరికిని తెలుసును గాని, అనేకులకు వారు ఏ హేతువుచేత బలహీనులును రోగపీడితులును అగుచున్నారో తెలియదు. నీవు ఏలాగున ఆరోగ్యమును బలమును కలవాడవగుదువో ఈ చిన్న పుస్తకము నీకు తెలియజేయును. దీనిని జాగ్రతగా చదివి, ఇది చెప్పెడిదానిని చేయుటకు ప్రయత్నపడుము.

మన ప్రాణమునకును ఆరోగ్యమునకును అగత్యమై యుండువాటిని ఒకటొకటిగా ఇకను తెలియజేసెదను.



# I. నిర్మలమైన గాలి.

## 1. గాలి; అది దేనితో చేయబడినది?

4. ఆహారమును నీళ్లును లేకుండా మనము అనేకదినములు బ్రతుకగలముగాని గాలి లేనియెడల కొన్ని నిమిషములలోనే చనిపోదుము. మనము లోకములోనికి వచ్చునపుడు మొదట చేయు పని గాలిని పీల్చుకొనుటయై యున్నది; మనము దీనిని విడిచిపెట్టునపుడు చివర చేయు పని ఊపిరిని బయటికి పోనిచ్చుటయై యున్నది. మనము పుట్టినది మొదలుకొని చనిపోవువరకును, నిద్రపోవుచున్నను మేలుకొని యున్నను, ఎడతెగకుండా శ్వాస విడుచుచున్నాము; గనుక మనము బ్రతికియుండుటకు గాలి మిక్కిలి అగత్యమై యున్నది.

మనము వాయువును చూడలేము; అది కదలక ఉండినపుడు, మన స్పర్శచేత దానిని తెలిసికొనలేము. వాయువు చలించునపుడు, అది గాలి అనబడును; అప్పుడు దానిని మన స్పర్శచేత తెలిసికొనగలము, అది చేయు పనిని చూడగలము. ఒకానొకప్పుడు అది పెద్ద చెట్లను పెల్లగించివేయునంత వడిగా వీచును.

సముద్రముయొక్క అడుగుభాగము నీళ్లతో కప్పబడియున్నట్లు, ఈ భూమి యావత్తును ఒక పెద్దగాలి సముద్రముతో కప్పబడి యు



న్నది; నీళ్లలోని చేపలవలె మనము అట్టి గాలి సముద్రముయొక్క అడుగున నివసించుచున్నాము. ఈ గాలి సముద్రము కనీసము నూరు మైళ్ల లోతుండును; అయితే పైకి పోయినకొద్ది అది పలచన అగును.

మనము కాఫీ త్రాగునపుడు, సాధారణముగా దానిని నాలుగు వస్తువులతో చేయుదుము. నీళ్లు, కాఫీ, చక్కెర, పాలు వీటినన్నిటిని కలుపుదుము. వాయువు పంచభూతములలో నొకటి[1] అని పూర్వ కాలమందు జనులు అనుకొనిరి. అయితే దానిలో నాలుగు వస్తువులున్నవనియును అవి ఒకదానితో నొకటి ఆశ్చర్యకరముగను వివేకముతోను కలుపబడి యున్నవనియును విద్వాంసులు ఇప్పుడు కనుగొని యున్నారు.

5. మనచుట్టుపట్ల మూడు విధములగు వస్తువులు కలవు. కొన్ని రాతివలెను కొయ్యవలెను **గట్టిపదార్థములై** యున్నవి; మరికొన్ని నీళ్లవలెను పాలవలెను, **ద్రావకములై** యున్నవి; గాలివలె నుండునవి **వాయువుల**నబడును.

గాలిలో ఇమిడియున్న వాయువులను మనము ప్రత్యేకించి తూచవచ్చును. వానిలో నొకదానికి **ప్రాణవాయువని** పేరు. గాలిలోనున్న ఈ వాయువే ప్రాణమునకు ముఖ్యాధారమై యున్నది.

1 పృథివియును నీళ్లునుమహా భూతములని (elements) పూర్వులు అనుకొనిరి. అవి వికృతి పదార్థములని (compound substances) ఇప్పుడు మనకు తెలుసును.

ప్రాణవాయువు లేకుండినయెడల దీపము వెలుగదు. అయితే గాలి అంతయును ప్రాణవాయువే అయ్యుండిన పక్షమందు మనము శీఘ్రముగనే చనిపోదుము; అది మిక్కిలి ఘాటుగా నుండును; గనుక ఈ ప్రాణవాయువుతో **ఉప్పువాయువు** అను మరియొక వాయువు కలుపబడియున్నది. దీనికిని ప్రాణవాయువునకును చాలా భేదము కలదు. ఇది ప్రాణమును కాపాడదు. ఒక దీపమును వెలిగించి దీనిలో ఉంచితే, అది తత్క్షణమే ఆరిపోవును. మనము బ్రతుకుటకును వస్తువులు కాలుటకును ఉపయోగమగునట్లును తగునట్లును ఈ రెండు వాయువులును ఒకదానితో నొకటి కలుపబడి యున్నవి. నీ చేతికి నాలుగు వ్రేళ్లును ఒక బొటన వ్రేలును ఉన్నవి. దీని మూలముగా, గాలిలో నాలుగుపాళ్లు ఉప్పువాయువు ఉన్నదనియును ఒకపాలు ప్రాణవాయువు[1] ఉన్నదనియును నీవు జ్ఞాపకముంచుకొనవచ్చును.

దాదాపుగా గాలి అంతయును ఈ రెండు వాయువులతోడను చేయబడి యున్నది. అయితే దానిలో ఇంక రెండు వస్తువులుకూడా కలవు, అవి దానిలో బహు కొద్దికొద్దిగానున్నను చాలా ఉపయోగమైనవై యున్నవి.

1 ప్రాణవాయువు సృష్టిలో సర్వసాధారణమైన వస్తువై యున్నది. తొమ్మిదిశేర్ల నీళ్లలో ఎనిమిదిశేర్ల ప్రాణవాయువు ఉండును. ఈ భూమిలో సగము భాగము ప్రాణవాయువై యున్నది.



6. బొగ్గు అనగా నేమో నీకు తెలుసునుగదా? కొయ్యను కాల్చినందువల్ల కలుగు నల్లనివస్తువు. అన్నమును మాంసమునుకూడను ఒక విధమైన బొగ్గుగా చేయవచ్చును. స్వచ్ఛమైన బొగ్గునకు బొగ్గుసారమని[1] పేరు.

బొగ్గుసారమును ప్రాణవాయువునుగల సముదాయపదార్థమునకు **బొగ్గుపులుసువాయువని** పేరు. ఇది గాలిలో ఉన్న మూడవ వస్తువై యున్నది. ఇది చాలా బరువైన వాయువు. నీళ్లులేని లోతు నూతులయొక్క అడుగున ఇది ఒకానొకప్పుడు విశేషముగానుండును. అట్టి నూతులలోనికి ఒక దీపమును దించినట్టయితే, అది ఆరిపోవును; దానిని ఎవరైనను పీల్చినట్టయితే త్వరగా చనిపోవుదురు. అయినను అది చెట్లకు ముఖ్యాహారమై యున్నది; అది లేకుంటే అవి ఎదుగవు. పగలంతయును చెట్లు ఈ వాయువును పీల్చుచుండును.

స్వచ్ఛమైన గాలియందు 25,000 పాళ్లలో సుమారు ఒక్కపాలు మాత్రము బొగ్గుపులుసువాయువై యుండును. ఇది, 13 రూపాయిలలో ఒక్క దమ్మిడి ఎన్నోపాలో అన్నోపాలైనట్టు. ఇది ఇంత కొద్దిగానుండుటవల్ల మనకేమియును కీడుచేయదు; అయితే ఇది ఇంతకంటె ఎక్కువ ఉండినట్టయితే మనము బలహీనులమును రోగముగలవారమును అగుదుము.

1 వజ్రము స్వచ్ఛమైన బొగ్గైయున్నది; మంచి నిప్పులో దానిని కాల్చివేయవచ్చును.

గాలిలో కొద్దిగానున్న నాలుగవవస్తువు **నీటి ఆవిరియై** యున్నది. ఒక పళ్లెములో కొంచెము నీళ్లుపోసి ఉంచితే, ఆ నీళ్లన్నియును క్రమ క్రమముగా ఆవిరియైపోవును. సూర్యరశ్మి ఎల్లప్పుడును నీళ్లను ఆవిరిగా చేయుచుండును; ఈ ఆవిరి మేఘములై వర్షరూపముగను మంచు రూపముగను తిరిగీ భూమిమీదికి వచ్చును. గాలిలో నీటి ఆవిరి లేనియెడల, మన శరీరములు ఎండిపోవును, ప్రతిచెట్టున్ను చచ్చిపోవును.

గాలిలో ఉన్న నాలుగు వస్తువులును[1] ఏవనిన:—ప్రాణవాయువు, ఉప్పువాయువు, బొగ్గుపులుసువాయువు, నీటి ఆవిరి.

అవి తగినట్టుగా కలిసియున్నయెడల, గాలి స్వచ్ఛముగానుండి మనకు ఆరోగ్యమును బలమును కలుగునట్లు చేయును.

## 2. గాలి ఏవిధముగా అపరిశుభ్రమగుచున్నది?

7. మనము బ్రతుకుటకు గాలి అవశ్యమై యుండుటయే గాక, ఆ గాలి స్వచ్ఛమైకూడా ఉండవలెను. లోకములో అనేకవిధములగు విషములు కలవు, గాని వాటి అన్నిటికంటెను చెడుగాలి అను విషమువల్ల అనేకులు చనిపోవుచున్నారు. అనేక సంవత్సరముల క్రిందట కలకత్తాలో చీకటిగొంది అనబడిన ఒక చిన్న చెరసాలలో ఒక నాటిరాత్రి 146 మనుష్యులు మూసివేయబడిరి; ఆ చెరసాలకు రెండు చిన్న కిటికీలుమాత్రము ఉండెను. మరునాటి ఉదయమున తలుపు

[1] గాలిలో ఇంక కొన్నిపదార్థములు బహు కొద్దికొద్దిగా కలవు.



తెరచినపుడు, 23 మంది మనుష్యులుమాత్రమే కాళ్లు తడపడగా బయటికి రాగలిగిరి; మిగిలినవారందరు చనిపోయిరి. వారిని చంపినది ఏది? చెడుగాలి. ఈ దురదృష్టులైన మనుష్యులవలె ఒకరాత్రిలో ఎవరును చనిపోకపోయినను, అనేకులు మంచిగాలిని పీల్చనందున వారి జీవితకాలమంతయును బలహీనులును రోగపీడితులును అయి యుంటున్నారు.

గాలి చెడిపోవు విధములను కొన్నిటిని చెప్పెదను.

1. **శ్వాస విడుచుట, లేక ఊపిరించుట.**—మనము ఎల్లప్పుడును శ్వాస విడుచుచున్నాము. మనము లోపలికి పీల్చుకొను గాలికిని బైటికి విడుచు గాలికిని చాలాభేదము కలదు; శుభ్రముగానుండవలెనని కోరేవారు తమ చేతులను ముఖమును కడుగుకొనుటయే కాక, ప్రతిదినము స్నానము చేయుదురు. అయితే మనము పీల్చుకొను గాలి మన శరీరముయొక్క లోపలిభాగమును ఎల్లప్పుడును కడుగుచు లోని అపరిశుభ్రతలను తీసివేయుచుండును. అది ఏలాగున చేయునో కొంచెము చెప్పెదను.

మనము శ్వాస విడుచునపుడు గాలి మన ఊపిరితిత్తులలోనికి పోవును. ఈ ఊపిరితిత్తులు పెద్ద స్పంజీ[1]ల వలెనుండి మన రొమ్ములో నుండును. మన శ్వాసకోశముయొక్క చివరనుండి కొట్లుతరబడి చిన్న గొట్టములు శాఖలవలె బయలువెడలును. వాటిలో గాలి ఉండును. వాటిదగ్గిర లెక్క లేని చిన్న నరములు ఉండును. ఈ రెంటి మధ్యనుండు చర్మము మిక్కిలి

[1] స్పంజి అనునది ఒకవిధమైన సముద్రపు పాచి.

సన్ననిదగుటచేత ఆ నరములలోని రక్తము ఆ గొట్టములలోని గాలిని తాకుచున్నట్టుండును. ఆ సన్నని చర్మముగుండా రక్తము, తాను శరీరములో అన్నిచోట్లనుండి తెచ్చిన మైలను పారవేసి, క్రొత్త ప్రాణవాయువును పీల్చుకొనును. ఈ విధముగా మలినముగల నల్లనిరక్తము ఎఱ్ఱగను నిర్మలముగను అగును.

8. మనము బయటికి ఊపిరి విడిచెడుగాలి ఈ మూడు పదార్థములను తనతోడ తీసికొనిపోవును:—

(1) **బొగ్గుపులుసువాయువు.** — ఈ వాయువు నిర్మలమైన గాలిలో బహు కొద్దిగనే ఉండును. మనము ఊపిరి విడుచు గాలిలో అది సుమారు నూరంతలు ఎక్కువగా నుండును. దానిని మనము చూడలేము గాని నిప్పులోనుండి పొగ బయలుదేరులాగున అది మనలోనుండి బయలువెళ్లును. తలుపులు మూసిన ఒక గదిలో ఒక మంట వేసినయెడల, గది అంతయును శీఘ్రముగనే పొగతో నిండును. ఆలాగుననే తలుపులు మూసిన గదిలో మనము నిద్రించినయెడల, మన చుట్టునుండు గాలి బొగ్గుపులుసువాయువుతో నిండియుండును. క్రొత్త గాలి లోపలికి రానియెడల మనము త్వరలోనే చనిపోదుము. అయితే తలుపునకు పైగాను క్రిందుగాను కొంత చెడుగాలి బయటికిపోయి కొంత మంచిగాలి లోపలికి వచ్చుచుండును.

(2) **నీటి ఆవిరి.** — ఒక పలకమీద నీవు ఊపిరించిన పక్షమందు అది తడియగును. దీనివలన మనము ఊపిరి విడిచెడు గాలిలో నీరు ఉన్నదని స్పష్టమగుచున్నది.



(3) **విషపదార్థములు.**—మన శ్వాసములోని నీరు నిర్మలమైనది కాదు. కుండ కడిగిన నీటివలె అది మురికైదై యున్నది. దానిలో కుళ్లిపోవు పదార్థములుండును. అవి శరీరములో ఉండెనేని రోగము వచ్చును. అవి బొగ్గుపులుసువాయువువలె కీడుచేయును.

ఇతరులు తమ పెదవులతో ముట్టుకొనిన పాత్రలోనుండి ఈ దేశములో అనేకులు నీరు త్రాగరు. అయితే తలుపులు మూసిన గదులలో వారు గుంపులు కూడి ఉండునపుడు వారిలో ఒకరొకరి ఊపిరితిత్తులలోనుండి బయలువెడలు చెడుగాలిని వారు మాటిమాటికి త్రాగుచుందురు.

పశువులు మేకలు కుక్కలు మొదలగు జంతువులు మనవలెనే శ్వాసించి గాలిని అపరిశుభ్రపరుచుచుండును.

9. 2. **మండుట.**—ప్రాణవాయువు లేనియెడల నిప్పు రగలదని చెప్పియుంటిమి. ఒక పాత్రలో ఒక దీపమును ఉంచి దానిమీద ఒక మూతనుంచితే, ఆ దీపము త్వరలోనే ఆరిపోవును. ఎందుకనగా, ఆ పాత్రలోనున్న ప్రాణవాయువు అంతయును కర్చు అయిపోయి దానినిండా బొగ్గుపులుసువాయువు ఉండును. ప్రతి నిప్పును ప్రతి దీపమును గాలిని ఈ విధముగా అపరిశుభ్రపరుచుచున్నవి.

3. **కుళ్లుట.** — ఒక చెట్టుగాని ఒక జంతువుగాని చచ్చిపోయినపుడు అది త్వరగనే కుళ్లిపోవ నారంభించును. దానినుండి బహు దుష్టవాయువులు బయలువెడలును. వాటి రేణువులు గాలిలో వ్యాపించును. మన ముక్కులవలె మన కండ్లును సూక్ష్మజ్ఞానము కలవియైన

యెడల ఆ చిన్న రేణువులు కుళ్లిపోయెడి ఆ జంతువులోనుండి లెక్కలేకుండా బయటికి వచ్చుటను అవి గాలి అంతటను వ్యాపించుటను మనము చూడ గలుగుదుము. మనము గాలితోకూడా వాటిని లోపలికి పీల్చుకొనినపుడు అవి మన ముక్కును తాకును. అప్పుడు ముక్కునకు కలుగు జ్ఞానమే వాసన అనబడును.

ఇంటికి సమీపమున పారవేసిన అరటిపండ్ల తోళ్లును ఇతరమైన చెత్తయును గాలిని అపరిశుభ్రపరుచును. కసాయివారును తోళ్లను పదునుపెట్టువారును రంగువేయువారును కూడా వారు చేయుపనుల వలన గాలిని అపరిశుభ్రపరుతురు. శ్మశానభూములను ఇండ్లదగ్గరనుండ నివ్వకూడదు.

భూమిలోనుండే దుష్టవాయువులు బయలువెడలుచుండును. గాలి దానిలో కొద్ది గొప్ప ప్రవేశించి అది తిరిగీ పైగాలితో కలియుచుండును.

నేల తేమగానున్నప్పుడు వస్తువులు మరీ త్వరగా కుళ్లిపోవును. చెట్లు చేమలు కుళ్లుటయే జ్వరమునకు ముఖ్యకారణమని అనేకులు చెప్పుదురు.

గాలిని అపరిశుభ్రపరుచు విధములు ముఖ్యమైనవి మూడును ఏవనగా, శ్వాస విడుచుట, మండుట, కుళ్లుట.

### 3. గాలి ఏవిధముగా పరిశుభ్రపరుచబడుచున్నది?

10. గాలిని పరిశుభ్రపరుచుటకు తగిన సాధనములను కల్పించని యెడల, భూమిమీద త్వరలోనే ఏ ప్రాణియును బ్రతుకలేకపోవును. గాలిని శుభ్రపరుచు ముఖ్యసాధనములేవో తెలియజేసెదను.



1. **వాయువులు ఒకటితోనొకటి కలిసిపోవును.**[1]—నీవు కొంచెము పాలను నీళ్లలో పోసితే, ఆ పాలు నీళ్లలో కలిసిపోవును. నిప్పులోనుండి వచ్చుపొగ త్వరగా గాలిలో కలిసిపోయి అగుపడకుండా పోవును. మనము ఊపిరి విడుచునపుడు బైటికి వచ్చు చెడుగాలియును అలాగే చుట్టునుండు మంచిగాలితో కలిసిపోవును. అది ఎక్కువగాలితో కలిసినకొద్దీ దానివల్ల కలుగు కీడు తగ్గిపోవును.

2. **గాలి.**—గాలి కొద్దో గొప్పో ఎల్లప్పుడును ఎందుకు వీచుచుండునో నీవు ఎన్నడైనా ఆలోచించినావా! కుళ్లిపోవు పదార్థములనుండి కలుగు దుర్గంధములను తీసివేయుట అందుకు ఒక హేతువయియున్నది. వాయువు నిర్మలముగాను తాజాగాను ఉండుటకై మనోహరమగు గాలి వీచును.

3. **చెట్లు.**—జంతువులు ఊపిరించునపుడు ప్రాణవాయువును లోపలికి పీల్చుకొని బొగ్గుపులుసువాయువును బైటికి విడిచిపెట్టును. అయితే చెట్లు పగటివేళ బొగ్గుపులుసువాయువును ప్రత్యేకపరచి దానిలోని బొగ్గుసారమును లోపలికి పీల్చుకొని ప్రాణవాయువును విడిచిపెట్టును. ఇట్లు చేయుటవలన గాలి చాలామట్టుకు నిర్మలమగును. రాత్రివేళ చెట్లు ప్రాణవాయువును పీల్చుకొని బొగ్గుపులుసువాయువును బైటికి విడిచిపెట్టును; ఇది నిజమేగాని అవి లోపలికి పీల్చుకొను

1 దీనికి వాయువుల వ్యాపక స్వభావసూత్రమని పేరు.

దానికంటె ఎక్కువ ప్రాణవాయువును బైటికి విడిచిపెట్టును. అయినను, చెట్లు ఉన్న గదిలో నిద్రించుట మంచిది కాదు.

వాయువులు ఒకటితోనొకటి కలిసిపోవుచుండుటవల్లను గాలి వీచుటవల్లను చెట్లవల్లను గాలి పరిశుభ్రపరుచబడుచున్నది. వర్షము కూడా అందుకు సహాయము చేయును. వీటిని ఆటంకపెట్టక అవి చేయవలసిన పనిని అవి చేయునట్లు మనము చూడవలెను.

### 4. మంచిగాలి దొరుకు విధము.

**11.** నిర్మలమైనగాలి ఎంత అగత్యమో అగుపరచితిని. దేహము నుండియును కుళ్లిపోవు వస్తువులనుండియును బయలువెడలు విషపదార్థమును అది తీసివేయును. మనకు బలమును ఆరోగ్యమును కలుగునట్లుగా అది చాలామట్టుకు సహాయము చేయును.

మంచిగాలి నీకు కావలసినంత ఉండునట్లు ఎల్లప్పుడును యత్నము చేయుము. పగటివేళ మనము తరుచుగా ఇల్లువెడలి బైటికి పోవుచుందుము; అయితే రాత్రివేళ సాధారణముగా గదులలో నిద్రపోదుము. ముఖ్యముగా మనకు రాత్రివేళ మంచిగాలి ఉండవలెను. అదెట్లు దొరుకునో ఇండ్లనుగురించి విచారించునప్పుడు చెప్పెదను.

మన దగ్గిరనుండు గాలి మురికివల్లను కుళ్లే వస్తువులవల్లను చెడిపోనియ్యకూడదు. అవి మనలను సాపుగా చంపకపోయినప్పటికిని, మనకు హానికరములై యున్నవి. చాలా విషము పుచ్చుకొంటే మనము తత్క్షణమే చనిపోదుము; అయితే దానిని కొద్దిగానైనను పుచ్చుకొనుట మిక్కిలి అవివేకమైన పనియైయుండును.



బాగా ఉన్నవారికంటె కాయిలాగా ఉన్నవారు గాలిని మరీ త్వరగా పాడుచేతురు. గనుక వారికి మంచిగాలి మరీ ఎక్కువగా కావలసి యుండును.

కావలసినంత మంచిగాలి బయటనుంచుకొనుటయే గాక అది విస్తారముగా మన శరీరములలోనికి పోవునట్లు మనము చేయవలెను. ఒక స్పంజినైనా ఒక బట్టనైనా వదులుగా పట్టుకొనినట్టయితే, అవి చాలానీళ్లను పీల్చుకొనగలవు. వాటిని గట్టిగా పట్టుకొనిన కొద్ది వాటిలో తక్కువనీళ్లు నిలుచును. మన ఊపిరితిత్తులుకూడా అలాగే, వాటిని ముణుచుకొనకుండా ఉంచినకొద్ది వాటిలో ఎక్కువ గాలి ప్రవేశించును, రక్తము మరీబాగా పరిశుభ్రపరచబడును. మనుష్యులు వ్రాయునప్పుడుగాని పని చేయునప్పుడుగాని ముందుకు వంగకూడదు. అట్లు చేయుటవలన వారి ఊపిరితిత్తులు ముణుచుకొనిపోయి గాలి వాటిలో ధారాళముగా ప్రవేశింపనేరదు. శరీరమును నిటారుగా నుంచుకొనుట మరీ ఆరోగ్యకరముగా నుండును.



## II. నిర్మలమైన నీళ్లు.



### 1. నీటియొక్క అగత్యము.

12. ప్రతి జంతువునకును ప్రతి చెట్టునకును నీరు అగత్యమై యున్నది. నీళ్లు లేకుంటే అవి రెండును చచ్చిపోవును.

మన శరీరములో విశేషభాగము నీళ్లయి యున్నది. ఒక మనుష్యుడు 75 శేర్లయెత్తు తూగినట్టయితే, అతనిలోని నీరు 56 శేర్లు తూగును. ఇందుకు మంచి హేతువులు కలవు. మనము భోజనము చేసినపుడు మన ఆహారము మన కడుపులో మొట్టమొదట జీర్ణవవలెనగును. దానిలో పాలవలెనుండెడి మంచిభాగము రక్తమగును; పనికిరానిభాగము శరీరమును విడిచిపోవును. రక్తము శరీరములో అన్ని అవయవములను పోషించుటకు చిన్న గొట్టములగుండా అంతటను వ్యాపించును. ఆ గొట్టములు తలవెంట్రుకకంటెకూడా అతిమిక్కిలి సూక్ష్మములైనందున, రక్తములో తగినంత నీరు లేకపోయినయెడల అది వానిగుండా ప్రవహింపనేరదు. మనము త్రాగేనీరు మన రక్తముతో కలిసి శరీరమంతటను వ్యాపించును; ఆ నీరు మంచిది కాకపోయినట్టయితే మన ఆరోగ్యము చెడిపోవును.

స్వచ్ఛమైననీరు ఎంత అగత్యమై యున్నదో అనేకులకు కొంచెము తెలుసును. ఒక మనిషి ఒక పరదేశమునకు పోయినపుడు జబ్బుపడితే, ఆ నీళ్లు పడలేదని అతడు తరుచుగా చెప్పును. అయితే మనుష్యులు తమ స్వదేశములో ఉన్నప్పుడే చెడ్డనీళ్లు త్రాగుటవలన కాయిలాపడుదురు. ఈ విధముగా చాలారోగము కలుగుచున్నది. నిర్మలమైన గాలి ఎంత అగత్యమో నిర్మలమైన నీళ్లును అంత అగత్యమైయున్నవి.

శుభ్రము చేయుటకును నీరు ఉపయోగమై యున్నది. మనము దానితో దేహమును శుద్ధిచేసికొందుము. వర్షము చెట్లను కడిగి వాటికి త్రాగుటకు నీరిచ్చును; అది భూమిమీద ప్రవహించి దానిమీద నుండు కల్మషములను తీసివేయును.



## 2. నీళ్లు దొరుకు సాధనములు.

13. (1.) **వర్షము.**—దీనివల్లనే మనకు ముఖ్యముగా నీళ్లు దొరుకును. “నదులన్నియు సముద్రములోనికి పారును; అయినను సముద్రము నిండదు.” దీనికి హేతువేమి? “నదులు వచ్చుచోటికి అవి తిరిగి పోవును.”

సూర్యరశ్మి నీటిని ఆవిరినిగా చేయును. ఆ యావిరి మంచుగాను వానగాను హిమముగాను మార్చబడును. వర్షము కురిసినపుడు కొంత నీరు భూమిమీద ప్రవహించి నదులలోకిని చెరువులలోకిని పోవును; అయితే ఆ వర్షపునీరు చాలామట్టుకు భూమిలోనికి ఇనికి దానిని తడిపి నూతులలోనికిని ఊటలలోనికిని ప్రవహించును. హిమాలయముల మీదవలె మిక్కిలి చలిగానుండుచోటను వర్షము హిమమై కురియును. హిమము వేసవికాలమందు కరిగి నీరగును.

వర్షాకాలమందు నదులు పొర్లిపోవును; చెరువులును నూతులును నిండియుండును. వేసవికాలమందు నదులును చెరువులును చిన్నవగును, లేక సాపుగా ఎండిపోవును.

ఈ విధముగా నీరు వలయాకారముగా తిరుగుచుండును. అవి నదులతో సముద్రములోకి పోవును; అక్కడనుండి తిరిగీ ఆవిరియై పైకి పోవును; వర్షమై కిందపడును; తిరిగీ సముద్రములోకి ప్రవహించును.

వర్షము కురియునప్పుడు చాలామట్టుకు నిర్మలమై యుండును. అది ఇండ్ల చూరులమీదనుండి పడునపుడు దానిని ఒకానొకప్పుడు బిందెలలో పట్టుదురు. ఇంటిమీదనుండు దుమ్మును పక్షులరెట్టలును కాకుల

వల్ల విడిచిపెట్టబడిన ఎముకలును ఇంకా ఇతర వస్తువులును దానిలో కలియుటవలన అది కొంచెము చెడిపోవును. ఇంటికప్పు బల్లపరుపుగా నుండినయెడల అది మరీ చెడిపోవును. వర్షము భూమిమీద ప్రవహించునప్పుడు దానిలో బురదయును కుళ్లెడు పదార్థములును కలియును.

14. (2.) **నదులు**.—అనేకములగు పెద్ద నదులలో మంచి నీరుండును. వర్షాకాలమందు వాటిలో ఒండుకొట్టుకొని వచ్చును, గనుక అవి బురదగా నుండును. ఆ నీళ్లను కదపకుండా కొంతసేపు ఉంచినయెడల అవి తేటయగును; లేక వాటిలో కొంచెము పటికనైనా ఇందుపగింజనైనా అరగతీసినయెడల అవి మరీ త్వరగా తేటయగును. పర్వతలమీదనుండిగాని అడవులలోనుండిగాని వచ్చిన జలము శుభ్రముగా నగుపడినను సాధారణముగా దానిలో కుళ్లిపోయెడి ఆకు అలములు కలిసియుండును; గనుక దానివలన బహుశా జ్వరము వచ్చును. అది తప్ప మరి ఏ నీరును దొరకనియెడల, దానిని మొదట బాగా కాచవలెను. అట్లు కాచుటవల్ల దానిలోని విషము నశించిపోవును.

నదులలో బట్టలు ఉతుకుటవల్లను గొడ్లను కడుగుటవల్లను నీరు చెడిపోవును. త్రాగుటకు నీటిని తీసికొనిపోవు చోటను అట్టి పనులను చేయనియ్యకూడదు. ప్రవాహమునకు చాలా క్రిందుగా వాటిని చేయవలెను.

జనులు తరుచుగా నదుల కట్టలమీదికిని నదులు ప్రవహించు చోట్లకును బహిర్భూమికి పోదురు. వర్షము కురిసినపుడు ఆ మురికి అంతయును నదిలోనికి కొట్టుకొనివచ్చును. చచ్చిన మనుష్యులను, వాంతి



భేదివలనను మశూచకమువలనను చచ్చినవారిని సహితము, ఒకానొకప్పుడు నదులలో పారవేతురు. నదీతీరములందు శవములను కాల్చి ఆ బూడిదెనుకూడను నదిలో పారవేయుదురు; తరుచుగా అన్నివిధములైన మురికిని కూడను దానిలోనే పారవేయుదురు.

పెద్దనదులు కూడను ఈ విధముగా పాడుచేయబడుచున్నవి. తరుచుగా మనదేశములో నున్నట్లు, ఒక చిన్న ఏరుమాత్రమే ఉన్నయెడలను దానిలో విశేషప్రవాహము లేనియెడలను, ఇట్లు చేయుటవల్ల కలుగు హాని మరీ ఎక్కువైయుండును. ప్రవహించెడి నీరు గాలివల్ల నిమ్మళముగా శుభ్రమగును.

నదులలోని నీటిని శుభ్రముగా ఉంచుటకు మనము అన్నివిధములను ప్రయత్నము చేయవలెను.

15. (3.) **చెరువులు**.—చెరువులలోని నీరు నిలువనీరైయుండుటచేత మరీ త్వరగా చెడిపోవునదైయున్నను, జనులు వాటిని శుభ్రముగా ఉంచక తరుచుగా వాటివిషయమై బహు అజాగ్రత గలిగియుంటున్నారు. జనులు వాటిలో స్నానము చేయుదురు, పుక్కిలింతురు, ఉమ్మివేయుదురు, బట్టలు ఉతుకుకొందురు, అంట్లు తోముకొందురు, కట్టమీద బహిర్భూమికి పోయి చెరువులో కడుగుకొందురు; పశువులును పందులును వాటిలో పొర్లాడుచుండును. ఒక్కొకప్పుడు వాటిలో చెట్లు చేమలు పడి చీకిపోవుచుండును. అయినను ఆ నీటినే త్రాగుటకును వంట చేసుకొనుటకును తీసికొనిపోదురు.

వేసవికాలములో ఎండిపోవునట్టియు, లేక చాలామట్టుకు నీరు తగ్గిపోవునట్టియు చెరువులలోని నీళ్లు అనారోగ్యకరములై యుండును. ఇండ్లకు సమీపముననుండు పాడుపడిన చెరువులను పూడ్చివేయవలెను. ఊరిలోనివారు అందరు కూడి త్రాగేనీళ్లకొరకుమాత్రమే ప్రత్యేకముగా లోతగు ఒక పెద్దచెరువును త్రవ్వుకొనవలెను. చెరువులలోనుండు చేపలును బ్రతికియుండు చెట్లు చేమలును మేలుచేయును గాని రాలిపోయిన ఆకులును కుళ్లెడు మొక్కలును హానికరములై యుండును. చెరువుల దగ్గిర మురికి ఉండినయెడల అది వర్షమువలన లోపలికి కొట్టుకొనివచ్చును గనుకను, లేక భూమిలో ఇనికి లోపలనుండి చెరువు నీటితో కలియును గనుకను, అట్టి మురికిని అచ్చట ఉండనియ్యకూడదు.

సాధ్యమైన యెడల, స్నానము చేయుటకును బట్టలు ఉతుకుటకును పశువులకొరకును మరియొక చెరువు ఉండవలెను; దీనిలో సయితము మంచినీరు ఉండినయెడల బాగుండును. మురికినీళ్లలో ఉతికినబట్టలవల్ల అపాయము వచ్చును. మనుష్యులకువలెనే పశువులకును నిర్మలమైన నీరువలన మేలు కలుగును. చెడునీటివల్ల కలుగు నులిపురుగులు మొదలగు రోగములతో పశువులు శ్రమపడును.

నదులకడను చెరువులకడను చిన్నబావులు త్రవ్వినయెడల, వాటిలో మంచినీరు పడును; ఇసుకగుండా పారుటవల్ల నీరు శుభ్రమగును.

16. (4.) **నూతులు.**—సాధారణముగా చాలా లోతుగనుండు నూతులలోని జలము శ్రేష్ఠమై యుండును. భూమియొక్క పైభాగము నుండి ప్రవహించిన నీరుగల నూతులు చాలామట్టుకు మంచివిగా



ఉండవు. భూపైభాగముమీద అనేక తరములనాటి మురికి విశేషముండును; దానిగుండా ప్రవహించిన నీరు చెడిపోవును.

**ఈ దేశమందలి నూతులకుగల ముఖ్యమైన లోపమేదంటే:**—పైనీరు వాటిలోనికి ప్రవహించుచుండుట. ఒకానొకచోట నూతులచుట్టును గోడ ఉండదు; ఇంతేగాక వాటిచుట్టును పల్లముగానుండును, గనుక ఒలికిపోయిన నీరు అచ్చట నిలుచును. బురదయును పశువులపేడ మొదలైన మురికియును దానిమూలముగా నూతిలోనికి పోవును.

నూతికి చుట్టును ఒకగోడ ఉండవలెను; తోణికిన నీరు అవతలకు పోయేలాగున నూతి చుట్టును మెరకగాను ఏటవాలుగాను ఉండవలెను. చిన్న చిన్న ఇటికరాళ్లను కొంచెము సున్నమును నూతిచుట్టును వేసినయెడల చాలా మేలు కలుగును. నూతులదగ్గిర స్నానములు చేయనియ్యకూడదు, బట్టలు ఉతకనియ్యకూడదు. వాటిని పైగా చెట్లేమియును ఉండకూడదు; ఉన్నయెడల వాటి ఆకులు వాటిలో పడి కుళ్లును. నూతికి ఒక మూత ఉండుటవలన చాలా కాపుదలగా ఉండును.

నీళ్లు చేదుకొనుటకు శుభ్రమైన పాత్రలను త్రాళ్లను ఉపయోగించుకొనవలెను. అప్పుడప్పుడు నూతిలోని నీళ్లను తోడివేసి దానిలో పడిన కుండపెంకులను మురికిని తీసి పారవేయవలెను.

మురికి తూములలోను మురికి గుంటలలోను ఉండు అశుద్ధములు ముఖ్యముగా హానికరములై యున్నవి. మురికితూములలోని విషమును మనుష్యులలోనుండి బైటికి వెడలు మలమూత్రాది పదార్థములును కలిసిన నీళ్లను త్రాగుటవల్ల మిక్కిలి ఘోరమైన రోగములు కలుగుచున్నవి.

నూతులకు దగ్గరగానుండు మురికిగుంటలను బహు జాగ్రతతో శుభ్రము చేసి వాటిని పూడ్చివేయవలెను. నూతులకడనుండు మురికి అంతయును హానికరమై యున్నది; నీరు దుర్గంధములను పీల్చుకొనును.

## 3. నీటిని వడియకట్టుట మొదలైనవి.

**17.** నిర్మలమైన నీరు స్వచ్ఛముగాను రుచి లేకను వాసన లేకను కుళ్లు పదార్థము లేమియును కలిసియుండకను ఉండును. సున్నము మొదలగు వస్తువులు చాలా కలిసిన నీరు కారునీరనబడును; అవి విశేషము కలిసియుండని నీరు మంచినీరనబడును, వంటచేయుటకును కడుగుటకును మెత్తనినీరు శ్రేష్ఠమైనది.

ఇంగ్లండులోని పెద్ద పట్టణములందు వీధులలో ఉంచబడిన గొట్టములగుండా నిర్మలమైన ఉదకము ప్రతి ఇంటికి పారుచుండును. ఈ దేశములోను కొన్ని పట్టణములలో ఈ విధముగా ప్రస్తుతము నీరు దొరకుచున్నది; కాలక్రమమున ఇతర పట్టణములకును ఇట్టి వసతి కలుగును.

సాధ్యమైతే నిర్మలమైన నీటిని తెచ్చుకొని దానిని శుభ్రముగా ఉంచుకొనుము. అట్టి నీరు దొరకనియెడల నీటిని వడియకట్టవలెను. వడియకట్టు పనిముట్టును సులభముగా మనము చేయవచ్చును. ఒక వెదురు చట్టముమీద రెండు కుండలను ఒకదానికి పైగా నొకటిని ఉంచవలెను; పైకుండకు అడుగున రెండు మూడు చిన్నరంధ్రములను చేసి దానిలో సగముమట్టునకు ఒక వరుస శుభ్రమైన ఇసుకను మరియొక



వరుస శుభ్రమైన బొగ్గును ఉంచవలెను. శుభ్రపరచవలసిన నీటిని మెల్లగా పైకుండలో పోసినయెడల, అది ఆ ఇసుకగుండాను బొగ్గుగుండాను ఇనికి క్రిందికుండలోనికి కారును. రెండవ కుండలో దుమ్ము మొదలైనవి పడకుండా ఉండేలాగున, ఒక మూకుడునకు చిన్న రంధ్రములు చేసి, దానిని దానిమీద ఉంచవలెను. ఆ ఇసుకను బొగ్గును అప్పుడప్పుడు శుభ్రము చేయుచుండవలెను.

త్రాగుటకు అన్నిటికంటె నీళ్లు మంచివి. దానివల్ల దప్పిక తీరును, ఏమియును హానిరాదు. మత్తును కలుగజేయు మద్యపానములు దొంగ దాహమును పుట్టించును. వాటిని త్రాగినకొద్దీ ఇంకా త్రాగ బుద్ధి అగును. వాటి మూలముగా అనేకులు పాడైపోయిరి. వాటిని ఎన్నడును ముట్టుకొనకుండుట చాలా మంచిది.

## 4. స్నానము చేయుట.

18. **స్నానము చేయుట అగత్యమేమి?** శరీరము తనలోని పనికిరాని పదార్థములను చేతనైనంత త్వరగా బైటికి పారవేయగోరును. అందుకు ఒక సాధనము శ్వాస విడుచుటయును, మరొకటి చర్మముమూలముగను అయ్యున్నవి.

చక్కగా కట్టిన పట్టణములన్నిటిలోను మురికి పోవుటకు తూములుండును. ఆ తూములను శుభ్రముగా నుంచుటకు ఒక మంచివిధము వాటిగుండా చాలానీళ్లు పోయుటయై యున్నది. మన శరీరములోను అట్టి తూములున్నవి. అవి కంటికి అగుపడనంత సూక్ష్మముగానుండును; ఒక

రూపాయి అంత మేరను సుమారు రెండువేలుండును. ఈ చిన్న తూములగుండా నీరు ఎల్లప్పుడును ప్రవహించుచుండి లోపలనుండు విషపదార్థములను తీసివేయుచుండును. మనము కష్టపడి పనిచేయునపుడు ఎప్పటికంటె ఎక్కువగా వాటిగుండా చాలానీరు ప్రవహించి చర్మముమీద బొట్లుబొట్లుగా అగుపడును; అదే చెమట అని మనము అందుము. ఇట్లు చెమటరూపముగా ఒక పెద్ద బుడ్డెడు నీరు చర్మముగుండా ప్రతిదినము బైటికి పోవుచుండును; ఒకానొకప్పుడు అంతకంటె ఎక్కువకూడా పోవును. ఇట్లు బైటికి పోవునీరు నిర్మలమైనది కాదు. దానిలో ప్రతిదినము సుమారు అరతులమెత్తు విషపదార్థములు కొట్టుకొని పోవుచుండును.

చర్మమును కడుగుటవల్ల ఈ చిన్న గొట్టములయొక్క మూతులు తెర్వబడును. వాటిని మురికి మూసివేయును; అప్పుడు విషపదార్థములు తిన్నగా బైటికి పోలేవు; అందువల్ల గజ్జిమొదలగు రోగములు వచ్చును. సబ్బుతో కడుగుటవల్ల శరీరము బాగా శుభ్రమగును.

శరీరములోనుండి వచ్చు విషపదార్థము బట్టలు తలగడలు మొదలగువాటికి అంటుకొనును. అవి చర్మమును రాచుకొనినట్టయితే అది దానిలోనికి పోవును, గనుక ఆరోగ్యము చెడిపోవును. కాబట్టి శరీరమునువలె బట్టలను పరుపులను శుభ్రముగా ఉంచుకొనవలెను.

**19. స్నానము చేయవలసిన విధము.**—బాగా ఉన్న మనుష్యులు—మగవారును ఆడవారును—సాధ్యమైనయెడల ప్రతిదినము స్నానము చేయవలెను. అందుకు సాధారణముగా ఉదయము మంచి



కాలము; అయితే ఒళ్లు మురికి అయ్యేపనులను చేయువారు సాయంకాలమందు స్నానము చేయవలెను. భోజనముచేసిన వెంటనే స్నానము చేయరాదు; అట్లు చేయుటవల్ల అన్నము తిన్నగా అరగకపోవును.

శుభ్రమైన నీళ్లలో స్నానము చేయవలెను. మురికినీళ్లలో స్నానము చేయుటవల్లనే నారిపుండ్లు లేచునని అనుకొనెదరు. స్నానము చేసిన తరువాత శరీరమును తుండుగుడ్డతో బాగా తుడువవలెను.

పడుచువానికిని బలముగలవానికిని చన్నీళ్లు మంచిది; చన్నీళ్లలో స్నానము చేసిన తరువాత శరీరమును బాగా తోమినను సణుకుగానున్నయెడల, గోరువెచ్చనినీళ్లలో స్నానముచేయుట మంచిదని తెలియును. జ్వరమునుండియును అతిసారమునుండియును బాగు అవుచుండేవారు మరీ త్వరగా చన్నీళ్లలో స్నానముచేయుటవల్ల వారికి ఆ రోగములు తిరిగీ వచ్చును. బాగా బలముపట్టేవరకును గోరువెచ్చని నీళ్లను ఉపయోగింపవలెను. స్నానము చేయునపుడు ఒంటిమీద చలిగాలి వీచితే ఒకానొకప్పుడు జ్వరము వచ్చును.

రోగుల శరీరమును కడుగుటవల్ల వారికి హాయి కలుగును. గోరువెచ్చని నీటితో ఒక అవయవమును కడిగి దానిని తుడిచి మెల్లగా తోమి దానిని బట్టతో కప్పివేయవలెను. ఈ విధముగా శరీరమునంతను కడగవలెను.

## III. మంచి ఆహారము.

20. **మనము భోజనము చేయుట ఎందుకు?** — మనము భోజనము చేయకపోయినట్టయితే, మన శరీరములు అంతకంతకు చిక్కిపోయి తుదకు మనము చనిపోదుము. మన మాంసమంతయును ఎక్కడికి పోవును? ఒక రాతిబొమ్మకు అన్నము పెట్టకపోయినను అది చిక్కిపోదు. ఇందుకు హేతువేమనగా:—మనము పని చేయుచున్నాము, అది పనిచేయదు. మనము ఆడే ప్రతిమాటకును మనము వేసే ప్రతి అడుగునకును మన శరీరములో కొంతభాగము అరిగిపోవును. ఇట్లు అరిగిపోయిన భాగము మనము తిను ఆహారమువల్ల తిరిగీ బాగుపడును.

ఒక ఆవిరియంత్రము ఒక పెద్ద పొగబండ్ల వరుసను లాగుచుండును. దానికి అంత బ్రహ్మాండమైన బలము ఎక్కడనుండి వచ్చును? దానికి ఒక పెద్దనోరు గలదు; దానిలో అప్పుడప్పుడు రాక్షసిబొగ్గు అయినా కట్టెలైనా వేయబడుచుండును. ఆ యంత్రము ఆ రాక్షసిబొగ్గును తినునని చెప్పవచ్చును; దానివలన అది ఆ పనిని చేయగలుగును. ఆ రాక్షసిబొగ్గు లేకుంటే, ఆ యంత్రము మానువలె కదలక నిలుచుండును. నీవు పనిచేయునపుడు ఉపయోగించెడి బలమును నీవు తిను ఆహారమువల్ల కలుగుచున్నది. నీ ఒళ్లు ఎంత అరిగిపోవునో అంత తిరిగీ నీవు లోపలికి పుచ్చుకొందువు.



మన ఆహారము మనకు బలమునిచ్చుటయే గాక మనలో వెట్టను పుట్టించును. అది ఒక మంటగా కాకపోయినను మన రొమ్ములో ఒక నిప్పువలె మండుచుండును. మనము అన్నము తినకపోతే మన శరీరములు అంతకంతకు చల్లబడిపోవును. అయితే మనము బాగా భోజనము చేసినయెడల మన శరీరము వెచ్చబడును. ఒక పెద్దకుండలోని నీటిని కాచగలిగినంత వెట్ట ప్రతిదినము మన శరీరములో పుట్టును.

21. **మనము ఏమి తినవలెను?**— కొన్ని విధములగు కట్టెలు మరికొన్నిటికంటె మరీ బాగా కాలునని ప్రతి వంటవానికిని తెలుసును; తడిసి పచ్చిగానుండు కట్టెలు ఎందుకును పనికిరావు. మనము తిను ఆహారములును అలాగే ఉండును. మరీ నిరుపేదలైనవారు వారికి దొరికిన ఆహారముతో తరుచుగా తృప్తిపడి యుండవలెననుట నిజమే గాని అనేకులు తమకు ఇష్టమువచ్చినదానిని కొంతమట్టుకు తినగలరు. ఆహారములో కొంచెము మార్పు ఉండుట చాలామంచిది.

మనలో క్షీణించిపోవు భాగములు బాగుపడుటకును మనకు బలమును వెట్టయును కలుగుటకును మనకు భోజనము కావలెను. మంచి ఆహారములో శరీరమునకు కావలసినదంతయు నుండును. పిల్లలవిషయములో పాలు వారికి కావలసినదంతను ఇచ్చును. వారు పెద్దవారైనపుడు వారికి ఇతర ఆహారము దొరుకును.

పలువిధములగు ధాన్యాదులు మనుష్యులకు ముఖ్యాహారమై యున్నవి. బియ్యము అన్నిటికంటె తక్కువబలమును ఇచ్చును. గోధుములు, చిట్టిజొన్నలు జొన్నలు దానికంటె చాలామంచివి. వాటిని తినేవారు వరి అన్నము తినేవారికంటె ఎక్కువ బలము గలవారై

ఎక్కువ కష్టపడి పనిచేయ గలుగుచున్నారు. అన్నముతో కొంచెము పప్పును పుచ్చుకొనినయెడల, దానివల్ల ఎక్కువబలము కలుగును. మాంసమును చేపలును చాలాబలమును కలుగజేయును.

చమురువల్ల వెట్టపుట్టునుగాని బలము కలుగదు. ముఖ్యముగా వరి అన్నమునే తిని, నేతిని త్రాగి మిఠాయిని తినేవారు మిక్కిలి లావై కష్టపడి పని చేయలేకపోదురు. పడుచుతనమందే వారితలలు నెరిసిపోయి, వారు అనేక జాడ్యములతో బాధపడుదురు. చలిదేశములలో చాలా వెట్టను పుట్టించెడి ఆహారము అగత్యమై యున్నది.[1] అయితే వెట్టనే కాకుండా మరి కొన్నిటిని కూడను పుట్టించుటకు మన శరీరములో కొంచెము కొవ్వు ఉండవలెను; అది విశేషముగా ఉండినప్పుడే దానివల్ల హాని కలుగును.

**22.** తిన్నగాపండినపండ్లు, తినుటకు మంచి ఆహారమై యుండును. అయితే అవి పచ్చగా ఉన్నను లేక మిగుల పండినను వాటివల్ల కీడు కలుగును. వండిన అన్నము చాలాసేపు ఉంచినపక్షమందు అనారోగ్య

[1] శరీరములోని మాంసములో గాలిలోనున్నట్టు ఉప్పువాయువు గలదు. ఇది ఎల్లప్పుడును ఖర్చు అయిపోవుచుండును గనుక ఇది ఆహారము మూలముగా శరీరమునకు తిరిగి లభించులాగున చేయవలెను. గోధుమలలోను, జొన్నలలోను, మాంసములోను, చేపలలోను, ఈ ఉప్పువాయువు విశేషముగా గలదు. వరిబియ్యములో బహుకొద్దిగా గలదు. నేతిలో బొత్తిగా లేదు; మన ఎముకలు ముఖ్యముగా సున్నముతో చేయబడి యున్నవి, గనుక వీటికి పుష్టిని కలుగజేయు శక్తియును మనము తిన్న ఆహారములో ఉండవలెను.



కరమగును. ముగ్గిపోయిన ఆహారమును ఎట్టిదానినైనను ఎన్నడును తినకూడదు.

వాంతిభేదియును విరేచనములును ప్రబలమై యుండునపుడు మనము తినే ఆహారమునుగురించి బహుజాగ్రతగా ఉండవలెను. ఇతరకాలములలో హాని చేయనిదానివల్ల అప్పుడు రోగమును మరణమును సంభవింపవచ్చును. పచ్చికాయలను కూరాకులను విశేషముగా తినకూడదు. త్వరగా అరగని వస్తువులను వేటిని ముట్టుకొనకూడదు.

సుగంధద్రవ్యములు మొదలైనవి, వాటిని కొద్దిగా వాడుకొనినయెడల ఉపయోగమై యుండును. అతివిస్తారముగా పుచ్చుకొంటే వాటివలన పొత్తికడుపునకు హానికలుగును.

ఈ దేశములో మిక్కిలి సాధారణమగు వాడుక అయిన తాంబూలమును వేసికొనుట మంచివాడుక కాదు; దానివల్ల కీడు కలుగును. అది పండ్లకు చెరుపు; దాని మూలముగా ఒకానొకప్పుడు కురుపులు లేచును; దానిమూలముగా చాలా సొమ్మును కాలమును వ్యర్థమైపోవును; గనుక అట్టి అభ్యాసమును విడిచిపెట్టవలెను.

కొన్ని సమయములందు పొగచుట్టలు కాల్చుట మంచిదని వైద్యులు చెప్పుదురు గాని అట్టి అభ్యాసమువల్ల తరుచుగా ఆరోగ్యము చెడిపోవును. దానికొరకు ఖర్చుచేయు సొమ్మును వేరొకవిధముగా ఉపయోగించుకొనినయెడల చాలాబాగా ఉండును. పొగచుట్టలు త్రాగుటవల్ల ముఖ్యముగా పడుచు మనుష్యులకు ఎక్కువకీడు కలుగును. ఇటు

వంటి అలవాటు ఎన్నడును చేసికొనకుము; అది లేకపోయెనుగదా అని ఎన్నడును పస్తాయించవు. నల్లమందును భంగును పుచ్చుకొనుట వల్ల విస్తారముగా కీడుకలుగును.

తిన్నగా వండని అన్నము అనారోగ్యకరమై యుండును. వంట పాత్రలలోని సీసమును రాగియును విషమై అన్నములో కలిసినపక్షమందు దానిని తినినవారికి ఒకానొకప్పుడు రోగము వచ్చును. ఈ పాత్రలను శుభ్రముగా ఉంచుకొనవలెను; వాటికి అప్పుడప్పుడు కళాయి పూయించవలెను.

**23. ఏలాగున భోజనము చేయవలెను?**—ఒక స్త్రీ అన్నము వండునపుడు బియ్యమునంతటిని ఒక్కసారే పాత్రములో పోయును గదా! ఆమె దానిని అప్పుడప్పుడు కొంచెము కొంచెముగా పోసినట్టయితే, అన్నము తిన్నగా ఉడకకపోవును. మన ఆహారవిషయములో కూడా అలాగే జరుగును. నిర్ణితకాలమందు మాత్రమే మనము భోజనము చేయవలెను. ఒకసారి తినిన ఆహారము అరిగిపోతే గాని రెండవసారి భోజనము చేయకూడదు.[1]

---

1 భోజనము అరుగుటకు సుమారు 3, 4, 5 గంటలు పట్టును. కొన్ని వస్తువులు మరి కొన్నిటికంటె మరీత్వరగా అరిగిపోవును. వరి అన్నము అరుగుటకు సాధారణముగా ఒక గంటయును, గొర్రెమాంసము అరుగుటకు మూడు గంటలును పట్టును.



పనిలోనికి పోక పూర్వము ఉదయముననే కొంచెము ఆహారమును పుచ్చుకొనుటవల్ల శరీరమునకు బలము కలిగి జ్వరము రాక ఉండును. మంచి వెచ్చనిభోజనమును సాధ్యమైనయెడల మధ్యాహ్నమందు పుచ్చుకొనవలెను; తిరిగీ సాయంకాలమందు 7 గంటలకు లోపుగా మరొకమారు భోజనము చేయవలెను. రాత్రివేళ ప్రొద్దుపోయిన పిమ్మట భోజనము చేయుట మానవలెను. బాగా భోజనము చేసిన మీదట కొంచెము విశ్రమించుట మంచిది.

బహుశః లోకములో అనేకులు తక్కువ తినుటకంటె ఎక్కువ తినుటవల్ల చనిపోదురు. భాగ్యవంతులు తరుచుగా మిక్కుటముగా తిందురు. బీదలు సాధారణముగా మంచిభోజనము దొరకనివారగుటచేత, సమయము దొరికినప్పుడు ఒకానొకప్పుడు అపరిమితముగా తిని తమకు హాని కలుగజేసికొందురు. మనము మన కడుపునకు భారముగా నుండునట్లు ఎన్నడును తినరాదు. అట్లు చేయుటవలన మనకు కీడు కలుగును.

అన్నమును మ్రింగకముందు బాగా నమలవలెను. అప్పుడు అది బాగా అరిగి మనకు ఎక్కువ బలమును కలుగజేయును. భోజనము చేయునపుడు నీళ్లు కొద్దిగా తాగవలెను.

భోజనముచేయ నారంభించక పూర్వము, మన ఆహారమును ఆశీర్వదించుమని మనము దేవుని వేడుకొనవలెను; భోజనము చేసిన పిమ్మట మనము ఆయన చేసిన మేలుకొరకు ఆయనకు స్తోత్రములు చెల్లించవలెను.

## IV. వెలుతురు.

24. చీకటిలో మొలచిన మొక్కలు తెల్లగను రోగముగలవాటి వలెను అగుపడును. అవి ఎప్పుడును వెలుతురులోనికి వచ్చుటకు యత్నించును. మనుష్యులును ఆలాగే చేతురు. చీకటిలో నివసించు వారు పాలిపోయి బలహీనులై అనేకరోగములకు లోనవుదురు. వారి మనస్సులకు కూడను హాని కలుగును.

“నిజముగా వెలుగు ఇంపైయున్నది; నేత్రములకు సూర్యుని చూచుట మనోహరముగా నుండును.” ఒక పంజరములోనున్న పక్షిని పాడకుండా ఉండేలాగున చేయవలెనంటే, ఆ పంజరము చుట్టును ఒక గుడ్డ కట్టుము. పక్షులు సుఖముగానున్నప్పుడు మాత్రమే పాడును. చీకటిలో అవి సంతోషముగా నుండ నేరవు. మనముకూడా చీకటిగాను మబ్బుగాను ఉన్నవాటికంటె సూర్యుడు చక్కగా ప్రకాశించే దినమందు ఎక్కువ సంతోషముగా నుందుము. కాయిలా కుదిరే మనుష్యులు వెలుతురునుండి బలమును పానము చేయుచున్నట్లు అగుపడుదురు.

చీకటిగానుండే ఇల్లు ఎల్లప్పుడును అనారోగ్యకరమై యుండును. “వెలుతురు ప్రవేశించలేనిచోట, వైద్యుడు ప్రవేశించవలసియుండును” అని ఇంగ్లీషులో ఒక సామెత గలదు. సూర్యుని వెలుగు ఇంటిని శుభ్రపరుచును. వస్తువులు మురికివై యుండుటనుకూడా అది కనపరిచి, వాటిని శుభ్రము చేయవలెనని మనుష్యులకు జ్ఞాపకము చేయును. వెలుతురు ఉండుటవల్ల పాములు ఎలుకలు మొదలైన జంతు



వులకు ఇంట్లో ఎడము దొరకదు స్త్రీలను తగినంత గాలియును వెలుతురును లేని గదులలోను ఇండ్లలోను మూసిపెట్టుట క్రూరమైన దురభ్యాసమై యున్నది; వారి ఆరోగ్యమును చెడిపోవును, వారి పిల్లల ఆరోగ్యమును చెడిపోవును.

వెలుగు ఉండుట మంచిదైనను ఎండలో తిరుగుటవల్ల రోగము రావచ్చును. పిల్లలు ఎండలో తిరిగినందున తరుచుగా తలనొప్పివల్ల బాధపడుదురు. పొలములో పనిచేయుట అలవాటైనవారికి జెబ్బేమియును రాకపోవచ్చును; అయితే ఇతరులు ఎండలోకి పోవునపుడు తమ శిరస్సునకు ఎండ తగలకుండా ఉండునట్లు తమ్మును కాపాడుకొని గొడుగు వేసికొనవలెను.

## V. సరియైన బట్టలు.

25. మృగములు అనేకములు దట్టమైన వెంట్రుకలతో కప్పబడియున్నవి; పక్షులకు ఈకెలు గలవు. మనకు మెత్తనగు సన్నని చర్మము మాత్రము గలదు; అయితే మనకు దేవుడు బుద్ధి ననుగ్రహించియున్నాడు, గనుక మనము బట్టలు నేసికొని వేసికొనగలము; మన బట్టలు మనము నివసించు దేశమునకు తగియుండులాగున కూడా చేసికొనగలము.

దేశముయొక్క శీతోష్ణస్థితిని అనుసరించి మన బట్టలు ఉండవలెను. ఈ మద్రాసురాజ్యములో చలికాలమును ఎండకాలమును ఉత్తరాదిని భేదించినట్లు విశేషము భేదించవు. బంగాళాదేశమందు అనేకులు

చలికాలములో చనిపోదురు; ఎందుకనగా వారి బట్టలు తగునట్టుగా వెట్టను పుట్టించునవి కావు; చలిగాలి వారిమీద వీచినందున వారికి జ్వరమువచ్చును. ఉన్నిచొక్కాయిని (ఫ్లానల్) తొడుగుకొనుటవల్ల చాలా కాపుదల కలుగును. మాకు ఇట్టి మంచిబట్టలన్ని ఎట్లా వస్తవి అని బీదవారు అనవచ్చును; అయితే వారు కాయిలాపడితే వారికి ఇంత కంటె చాలా ఎక్కువ కర్చు అగును. కలిగిన సొమ్ముతో నగలు చేయించుకొనుటకంటె మంచిబట్టలు కొనుక్కొనుట చాలాబాగా ఉండును.

శరీరములో మిక్కిలి సుకుమారమైన భాగములు రెండు గలవు:— శిరస్సు, పొత్తికడుపు. మంచిపాగాలు తలను ఎండనుండి కాపాడును. పొత్తికడుపు చుట్టును ఒక బట్టను అనేకమడతలు పెట్టి కట్టుకొనుటవల్ల —ముఖ్యముగా రాత్రివేళ ఇట్లు చేయుటవల్ల—రోగమునుండి చాలా కాపుదల కలుగును. ఋతువులు మారునపుడు మరీ ముఖ్యముగా జాగ్రతగా నుండవలెను. అప్పుడు తరుచుగా ఒకనాడు మిక్కిలి చలిగానుండును, మరునాడు మిక్కిలి కాకగా నుండును. చలివల్ల కలుగు వణుకువలన తరుచుగా కాయిలావచ్చును. బలహీనులైన పిల్లలకు చలి తరుచుగా సంకటముగా నుండును.

బరువైన తలగుడ్డలు మొదలగువాటిమూలముగా కూడను హాని కలుగవచ్చును.

పగలు కట్టుకొనిన బట్టలను రాత్రివేళ కట్టుకొనరాదు. ఇట్లు చేయుటవలన శరీరమునుండి వచ్చిన చెమట ఆరిపోవుటకు వీలుండదు. బట్టలనన్నిటిని శుభ్రముగా నుంచుకొనవలెను.



## VI. శరీరసాధకము.

**26. శరీరసాధకముయొక్క ప్రయోజనము.** — ఈ దేశములో కొందరు బీదవాండ్రకు చేయలేనంతకష్టము చేయవలసివచ్చును. అయితే భాగ్యవంతులకు తగినట్టి శరీరసాధకము లేనందున చాలా నష్టము కలుగుచున్నది. ఒక యిరోపా దొర తన ఆరోగ్యముకొరకు సాధారణముగా ప్రతిదినము నడవనైనను నడుచును, లేక గుర్రపుసవారినైనను చేయును; ఈ దేశస్థులలో భాగ్యవంతులు సాధారణముగా ఇంటిలోనే ఉందురు; విధిలేక వస్తేనేగాని ఇల్లు బైలుదేరరు.

శరీరసాధకమువలన కలుగు మేలు ఇకను కొంచెము తెలియచేయుదుము.

మనము చలించుటకు పెద్ద నరములు (muscles) అనబడిన సాధనములు మన శరీరములో గలవు. వాటిని తిన్నగా ఉపయోగించినపక్షమందు అవి పెద్దవై బలముగలవగును; అట్లు చేయనిపక్షమందు అవి చిన్నవైయుండి బలములేనివగును. ఎప్పుడును పైకి ఎత్తుకొనియుండెడి సన్యాసియొక్క చేతిని కంచరవానియొక్క చేతిని పోల్చిచూడుము. సన్యాసియొక్క చెయ్యి ఎండిపోయి సన్నగానుండును.

మనము విశ్రమించుచుండినపుడు నిమిషమునకు సుమారు 16 మారులు ఊపిరింతుము. పరుగెత్తునపుడు మనము మరీత్వరగా ఊపిరించి చాలా ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకొందుము; అందువలన మన రక్తము మరీ బాగా శుభ్రపరచబడును; గుండెయును మరీత్వరగా కొట్టుకొనును,

గనుక రక్తము మరీ ఎక్కువగా శరీరమంతటను ప్రవహించి ప్రతి అవయవమును బాగా పోషించును.

శరీరసాధకమువల్ల మరియొక మేలు గలదు. మనము త్వరగా నడిచినప్పుడును లేక కష్టపడి పని చేసినప్పుడును మనకు చెమట పట్టును; ఇది మన చర్మములోనుండి ప్రవహించు నీరు; ఇది మన శరీరములలోనుండు విషపదార్థములను తీసివేయుచుండును, గనుక మనలను ఎక్కువ ఆరోగ్యవంతులనుగా చేయుచుండును. శరీరసాధకము చేసినపిమ్మట మనము ఎక్కువ అన్నమును తిని దానిని హరించుకొనగలుగుదుము.

సరియైన శరీరసాధకమువలన మన శరీరమంతటికిని బలము కలుగును. శరీరసాధకము చేయనియెడల జనులు చురుకుగలిగి పని చేయలేరు; ఏమాత్రపు కష్టమైనపని చేయవలసివచ్చినను అది వారికి బహు భారముగానుండును; వారు తమలోతాము సంతోషముగా నుండలేరు. ఇతరులకు నిష్ప్రయోజకులై యుందురు.

27. **శరీరసాధకమును నిర్లక్ష్యపెట్టుట.** — పిల్లలు ఎల్లెడలయందును ఆట్లాడుకొన కోరుదురు; అది వారికి మంచిది; పరుగెత్తుటవల్లను బంతిని విసిరివేయుటవల్లను ఇతరములగు ఆటలవల్లను వారి కాళ్లును చేతులును మరీ బలముగలవగును. కేకలు వేయుటయును నవ్వుటయును కూడా వారి ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయును.

కొందరు పిల్లలు ఆటలను మరిగి తమ పాఠములను చదువుకొనరు; మరికొందరు తగినంతగా ఆట్లాడుకొనరు. అనేక బళ్లలో పిల్లలను



వారికి విసుకు గలిగేటంతగా చాలాసేపు ఉంచెదరు. బడిలోనైనను వారు ఎప్పుడును ఒకటేతీరున కూర్చుండరాదు. పిల్లలు బడిలో ఒక్కొకప్పుడు నిలుచుండవలెను, ఒక్కొకప్పుడు కూర్చుండవలెను.

సకల విద్యాశాల (University) పరీక్షలకు చదివే పడుచువారికి శరీరసాధకము లేకపోయినయెడల చాలా నష్టమువచ్చును. వారి కాలమంతయును వారి చదువునందు గడుపుట మంచిదని వారిలో కొందరు అనుకొనెదరు, ఇది తప్పు. వడ్రంగి అప్పుడప్పుడు తన పనిముట్లకు పదును పెట్టుకొనుట మంచిది కాదా? బుద్ధి మెదడుమూలముగా పని చేయును. శరీరసాధకము చేయుటవల్ల మెదడునకు ఎక్కువ రక్తము పోవును, గనుక అది బలపడును. శరీరసాధకమును నిర్లక్ష్యపెట్టుటవల్ల కొందరు విద్యార్థులు పరీక్షల సమయమందు చాలా కాయిలా పడి పరీక్షలకు పోలేకపోయిరి. ఈ హేతువుచేతనే కొందరు తమ జీవితకాలమంతయును బలహీనులును రోగులును అయ్యుంటున్నారు.

సాయంకాలమందు బంతి ఆడుకోవడమువల్ల చాలామేలు కలుగును. తాడును దాటు ఆట ఆడుపిల్లలకు శ్రేష్ఠమైనది.

విద్యార్థులకువలెనే దినమంతయును కూర్చుండి వ్రాతపని చేయువారికిని శరీరసాధకము అగత్యమై యున్నది.

ఆకలి అవుచున్నప్పుడు, లేక బాగా భోజనము చేసినవెంటనే, శరీరసాధకము చేయకూడదు.



## VII. నిద్ర



28. **నిద్రయొక్క ఆవశ్యకము.** — నిద్ర లేకుంటే మనము బ్రతుకలేము. పూర్వకాలమందు కొందరిని నిద్రపోనివ్వక క్రూరముగా చంపేవారు.

పగటివేళ మనము పనిచేయుచుండినట్టయితే, రాత్రివేళ అలసిపోదుము. శరీరమునకును మనస్సునకును కూడా విశ్రాంతి కావలసియుండును. మనము ఏ పనిచేసినను అందుకు తగినట్టు మన శరీరము క్షీణించిపోవును. ముఖ్యముగా నిద్రవేళ ఈ క్షీణించిపోయిన భాగము తిరిగీ బాగుపడును. పగలంతా నూతిలోని నీళ్లను తోడుకొనుచుండినట్టయితే, దానిలోని నీరు తగ్గిపోవును; అయితే రాత్రివేళ ఆ నూయి తిరిగీ నిండును. రాత్రివేళ బాగా నిద్రపోయిన తరువాత ఉదయమున మనము క్రొత్తమనుష్యులవలె నగుదుము. బలమును ఆరోగ్యమును గలిగియుండుటకు మనకు తగినంత నిద్ర కావలెను.

**నిద్రనుగురించిన కొన్ని అంశములు.**—బీదవారు ఒకానొకప్పుడు చాలినంతగా నిద్రపోరు, భాగ్యవంతులు తరుచుగా అగత్యములేనంతసేపు నిద్రపోదురు; పెద్దవారికంటె పిల్లలకు ఎక్కువ నిద్ర కావలెను. పసిబిడ్డ పగలుకూడను చాలాసేపు నిద్రపోవలెను. పన్నెండేండ్ల ఈడుగల పిల్లలు సుమారు 9 గంటలసేపు నిద్రపోవలెను. పెద్దవారికి సుమారు 7 గంటల నిద్రచాలును. కొందరికి ఎక్కువగాను మరి కొందరికి తక్కువగాను నిద్ర కావలసియుండును.



అన్నిటికంటె రాత్రివేళ నిద్రపోవుటకు తగిన సమయమైయున్నది. పది గంటలు దాటకమునుపు పరుండి వేకువను లెమ్ము. "శీఘ్రముగా పరుండి శీఘ్రముగా మేలుకొనుటవల్ల మనుష్యునకు ఆరోగ్యమును భాగ్యమును వివేకమును కలుగును."

"పాటుపడువానియొక్క నిద్ర మనోహరమై యుండును; అయితే భాగ్యవంతుని కలిమి అతనిని నిద్రపోనియ్యదు." ఒక కూలివాడు రాత్రివేళ నేలమీద గాఢముగా నిద్రపోవును; రాజు తన మెత్తని పానుపుమీద పొర్లింతలు పెట్టుచుండవచ్చును. పగలంతయును పాటుపడుట చక్కగా నిద్రపోవుటకు మంచి సాధనమై యున్నది.

**29.** కడుపునిండా తినినవెంటనే పరుండకూడదు. అట్లు చేయుటవలన తిన్నగా నిద్రపట్టక చెడ్డ కలలు రావచ్చును. జీర్ణకోసము కష్టపడి పనిచేయుచుండును గనుక మెదడునకు తొందర కలుగును. కలలు మనస్సులో కలుగు పిచ్చిభ్రమలు; వాటిలో ఏమియును అర్థములేదు; వాటిని లక్ష్యపెట్టరాదు. మెదడు తిన్నగా విశ్రమించడము లేదని మాత్రము అవి అగుపరుచును. మనవలెనే కుక్కలుకూడను కలలు కనును; ఒకానొకప్పుడు ఒక కుక్క మరియొక కుక్కతో పోట్లాడుచున్నానని అనుకొని నిద్రలో మొరుగును.

కిందపరుండుటకంటె మంచముమీద పరుండుట మంచిది. దేశము చలిజ్వరముల దేశముగాక నేల పొడిగా నుండినయెడల, అందువలన ఏమియును చెరుపు రాకపోవచ్చును; అయితే నేల తేమగానుండిన యెడల ఒకానొకప్పుడు వాయువునొప్పులును ఒళ్లునొప్పులును ఇతర జాడ్యములును రావచ్చును. జ్వరమును పుట్టించే చెడుగాలి

నేలదగ్గర నే ఉండును. గనుక మంచము కొంచెము ఎత్తుగలదైన పక్షమందు జ్వరమును రానియ్యదు. నేలమీద నిద్రపోవువారికి రాత్రివేళ ఆహారముకొరకు సంచరించుచుండు పాములవలన అపాయము రావచ్చును. నేల తేమగానుండి మంచము లేకపోయినయెడల, కొంచెము వరిగడ్డిమీదనైనా లేక ఎండు ఆకులమీదనైనా పరుండవలెను.

ఇదివరకు చెప్పినట్టుగా తలగడలను పక్కబట్టలను శుభ్రముగానుంచుకొనవలెను. శరీరమునుండి వెడలు విషపదార్థములు వాటిని అంటుకొనుటవల్ల హాని కలుగును.

30. రాత్రివేళ నిర్మలమైనగాలి సమృద్ధిగా నుండుట ఆవశ్యకమై యున్నది. తలుపులు మూసిన గదులలో నిద్రించుటవల్ల చాలా చెరుపు కలుగును. దీనివిషయమై ఇండ్లనుగురించి విచారించునపుడు ఇంకా కొంత చెప్పెదము.

అనేకులు నిద్రపోవునప్పుడు ముఖమును బట్టతో బాగా కప్పుకొందురు; ఇది చాలా చెడ్డ అలవాటై యున్నది; ఇట్లు చేయుటవలన మంచిగాలి ధారాళముగా లోపలికి పోనేరదు.

కొన్ని చోట్లను వేసవికాలమందు జనులు నిర్భయముగా బైట పరుండవచ్చును; అయితే మంచు కురియునపుడు అట్లు చేయుటవల్ల హాని కలుగును—జ్వరము రావచ్చును. అట్టి సమయమందు తలను కప్పుకొని ఉండవలెను.

ఎవరును గాలిలో పరుండకూడదు; ఆలాగున చేస్తే, ఒళ్లు చల్లబడి తరుచుగా రోగము వచ్చును. జ్వరముగాని వాంతిభేదిగాని ప్రబలమై



యుండునపుడు రాత్రివేళ శరీరమును వెచ్చగానుంచుకొనుట ముఖ్యముగా ఆవశ్యకమై యున్నది.

సుఖమైననిద్ర దేవుడు తన జనులకు ఇచ్చునదైయున్నది. "ఆలాగున ఆయన తన ప్రియులకు నిద్రనిచ్చును." ఆయన కోరినట్లు దినమంతా నడుచుకొనుటకు యత్నించుము, రాత్రివేళ నిన్ను కాపాడుమని ఆయనను వేడుకొనుము. అప్పుడు నీవు సుఖముగా నిద్రపోగలుగుదువు.



## VIII. మంచి యిండ్లు.



31. మన ఆరోగ్యము చాలామట్టుకు మనము నివసించు ఇంటిని దాని చుట్టుపట్లనుండు వస్తువులను అనుసరించి యుండును. బీదవారు వారికి ఎట్టి ఇండ్లు దొరికినను వాటితో తృప్తిపడియుండవలెను. అయినను అనేక ఇండ్లు ఆరోగ్యకరములై యుండునట్టుల మనము చేయవచ్చును.

**ఊనికిపట్టు.**—నీళ్లు నిలిచియుండుటకు వీలుగల పల్లపుభూమిమీద ఏ ఇంటిని కట్టరాదు; సాధ్యమైనంత ఎత్తు స్థలమును ఏర్పరచుకొనవలెను; పర్రదగ్గిర భూమిని ఏర్పరుచుకొనరాదు; ఎందుకనగా, కుళ్లిపోవు చెట్లు చేమలమీదుగావచ్చు చెడుగాలివల్ల తరుచుగా జ్వరము వచ్చును. నదులదగ్గిరను చెరువులదగ్గిరను ఇండ్లు కట్టుకొనుట అంత మంచిది కాదు. అన్ని ఇండ్లకును—పొడి స్థలములలో కట్టబడినవాటికిని కూడా—రెండు మూడడుగుల ఎత్తుగల భరంతి ఉండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన వర్షాకాలమందు లోపలికి నీళ్లురావు; ఇండ్లు తేమగాను

ఉండవు. తేమవల్లనే రోగములు తరుచుగా వచ్చును. బీదవారు సహితము తమ ఇండ్లను కొంచెము ఎత్తుగా కట్టుకొనవచ్చును. వర్షపునీరు సులభముగా జారిపోవునటుల ఇంటి పైకప్పు ఏటవాలుగా నుండవలెను.

లోపలికి ధారాళముగా గాలి వచ్చునట్లుగా ఇండ్లను కట్టుకొనవలెను. ఇరుకై వంకరగానుండు సందులు ఆరోగ్యమును చెరిపివేయును. ఇంటిలో ఒక పెద్దమూక నివసించకూడదు.

చవుకగా వచ్చును గనుక మంచిస్థలములలో లేని ఇండ్లను జనులు ఒకానొకప్పుడు పుచ్చుకొందురు. అయినను అట్టి ఇండ్లు మొత్తాన ప్రియముగా నుండును. అద్దెలో దొరికిన నయమునకంటె రోగము వల్ల కలుగు నష్టము చాలా ఎక్కువై యుండును. తేమగానుండు ఇంటి వలన కలుగు కీడు ఈ దిగువను చెప్పెడి కథవల్ల తెలియును.

**32. తేమగానుండు ఇల్లు.**—ఒక దొరసాని ఒక దూరస్థలమందున్న తన చెల్లెలిని ఒకనాడు చూడబోయెను. ఆమె కుటుంబముయొక్క క్షేమము ఎట్లున్నదని ఆమె అడిగినపుడు, ఆ చెల్లెలు ఈలాగున అనెను:—"ఎందుకనోగాని ఈ ఇంట్లో మాకు చాలా దురదృష్టములు సంభవించెను. నా పెనిమిటి చాలా కాయిలాపడి తిన్నగా నడవలేకుండా ఉన్నాడు. నాకున్ను దగ్గు పడిసెములు తరుచుగా పట్టుచుండును. ఇంతేగాక, నిరుడు మాకందరికిని జ్వరము వచ్చెను. మా పిల్లలు ఇద్దరుకూడా చనిపోయిరి. ఇక్కడ ఇంత దురదృష్టము మాకు ఎందుకని సంభవించుచున్నదో నేను చెప్పజాలను. మేము ఈ ఇంట్లోకి వచ్చిన కాలవిశేషము కాబోలు."



"చెల్లీ! మీరు దురదృష్టులు కారు, మీరు అవివేకులైమాత్రము ఉన్నారు. మీ కుటుంబమునకు వచ్చిన తొందరలన్నియును మీరు పర్రకు సమీపముననున్న ఈ తేమయింట్లో నున్నందుచేత వచ్చుచున్నవి. ఇక్కడ ఉన్నంతకాలము ఈలాగే ఉండును" అని ఆ దొరసాని అనెను.

ఆ చెల్లెలు ఈలాగున తిరిగి అనెను:—

"నీకు నిజముగా అట్లు తోచుచున్నదా? నీవు చెప్పునది నిజమైతే, రేపు ఈ యిల్లు విడిచిపెట్టి పోతాము. అయితే మేము ఎక్కడికి వెళ్లినను మాకు కీడురాక మానదు. తమ కర్మమును ఎవరు తప్పించుకొనగలరు?"

ఇందుకు వివేకియైన ఆ దొరసాని జవాబు చెప్పినదేమంటే:— "మనకు ఎల్లచోట్లను కీడు సంభవించవచ్చును. సరేగాని, మన అవివేకమువల్ల మనమీదికి కీడును తెచ్చుకొనరాదు. మీ ఆరోగ్యమును గురించి తిన్నగా శ్రద్ధపుచ్చుకొనలేదు గనుక నీ కుటుంబమునకు ఇట్టి శ్రమలు కలిగెను. ఇదే దేవుడు విధించిన కర్మమైయున్నది."

ఇట్లు చాలా చాలాచెప్పి ఆ దొరసాని తన చెల్లెలి కుటుంబము మంచి స్థలమందున్న మరియొక ఇంటిలో కాపురముండేలాగున చేయగలిగెను. అచ్చట వారందరును మంచి ఆరోగ్యము ననుభవించిరి.

**33. గాలి పారనిచ్చుట.**—ఇంటిలో అన్నిటికంటె ముఖ్యముగా నుండవలసినది కావలసినంత మంచిగాలియై యున్నది. అది ఆరోగ్యమునకు మిక్కిలి అవశ్యమై యున్నది.

చెరసాలలోను సిపాయిల ఇండ్లలోను ప్రతి మనుష్యునకు ఇంత స్థలము ఉండవలెనని ఏర్పాటు కలదు.[1] సాధ్యమైనయెడల ప్రతి మనుష్యునకును 8 అడుగుల పొడుగు 6 అడుగుల వెడల్పును గల, అనగా, 48 చదరపుటడుగులు గల స్థలము ఉండవలెను. ఒక్క ఇంటిలో చాలామంది ఉండకూడదు. మంచిగాలి సమృద్ధిగా నుండు స్థలములందుకంటె మనుష్యులు గుంపులుకూడి నివసించుచోటను వారు రెండింతలు త్వరగా చనిపోదురు.

గాలి నూతనమయ్యెడు విధమునుబట్టి ఒక్కొక్క మనుష్యునకు కావలసియుండు స్థలము భేదించును. గాలి ఎప్పుడును మారుచుండెడి ఒక చిన్నగది అట్లు మారని ఒక పెద్ద గదికంటె చాలా ఆరోగ్యకరమై యుండును. గుడిసె లనేకములలోనికి గాలి గోడలలోని

1 రెండువిధములగు ప్రమాణములు గలవు.—ఘనప్రమాణము, చదరపు ప్రమాణము అని. ఘనప్రమాణము అనగా పొడుగును వెడల్పును ఎత్తును ఎచ్చువేయుటవలన కలుగునది; ఎట్లనిన, 10 అడుగుల పొడుగును, 10 అడుగుల వెడల్పును, 10 అడుగుల ఎత్తునుగల గదిలో 10000 ఘన అడుగులుండును. చదురపు ప్రమాణము అనగా, పొడుగును వెడల్పును ఎచ్చువేయుటవలన కలుగునది. 10 అడుగుల పొడుగును 10 అడుగుల వెడల్పునుగల గదిలో 100 చదరపుటడుగులుండును. ఖైదీలలో ఒక్కొక్కనికి 648 ఘన అడుగుల మేర ఇయ్యబడును. మనదేశపు సిపాయిలకు 62 చదరపుటడుగుల మేర ఇయ్యబడును; మనదేశపు ఖైదీలకు 36 చదరపుటడుగుల మేరను ఇత్తురు, గాని వారుండు గదులు ఎత్తుగాను గాలి వచ్చుటకు చాలా మార్గములు గలవిగాను ఉండును.



బీటికెలగుండాను పైకప్పులోని కంతలగుండాను ధారాళముగా వచ్చుచును పోవుచును ఉండును.

ఇటికతో కట్టి గచ్చు పూసిన ఇండ్లలో గాలి లేనియెడల మిక్కిలి ఇబ్బందిగా నుండును. ఇట్టి ఇండ్లనేకములకు చిన్నకిటికీలు రెండు మూడు మాత్రమే ఉండును; వీటినికూడను రాత్రివేళ బహు పదిలముగా మూసివేయుదురు. కొన్ని గదులకు—ముఖ్యముగా స్త్రీలు ఉండెడివాటికి—కిటికీలు ఉండవు, ఒక్క చిన్నతలుపుమాత్రము ఉండును. గదిలో నిద్రపోయెడివారివల్ల పాడుచేయబడిన గాలి బైటికి పోవుటకు వీలులేక గది అంతా నిండియుండును.

పడక గదులలో సకల విధములైన సామానును కొందరు ఉంచుకొందురు—ఒకానొకప్పుడు బియ్యము మొదలైన భోజనసామగ్రిని కుండలలోనుంచి పడకగదిలో నుంచుకొందురు. ఇది చాలా హానికరమైన అలవాటై యున్నది. ఇందువలన లోపలికి రాగల మంచి గాలి మరీ తగ్గిపోవును.

34. చెడుగాలిని పొగయును బైటికి పోవుటకు పొగగొట్టమైనను లేక వేరొక మార్గమైనను ఉంటేనేగాని నిప్పును మనుష్యులు నివసించు గదులలో ఉంచుకొనకూడదు. బ్రతికియుండు జంతువులవలెనే దీపములును గాలిని చెడగొట్టును.

కూర్చుండుటకును నిద్రించుటకును ఉపయోగించుకొనబడు గదులలో కనీసపక్షము రెండు కిటికీలైనను ఉండవలెను; గాలి వాటిగుండా ధారాళముగా పోగలందులకు, అవి ఒకదానికి ఒకటి ఎదు

రుగా నుండవలెను. ఒక్క కిటికీమాత్రమే ఉండినట్టయితే, గాలి ధారాళముగా లోపలికి రాలేదు.

నిప్పునుండి పొగ పైకి లేచునట్లు, ఊపిరి విడిచిన గాలియును పైకి లేచును. అది బైటికి పోవుటకుగాను ఇంటికప్పునకు సమీపముగా దోవ ఉండవలెను. ఆకులుగల కిటికీలు ఇందుకు పనికివచ్చును. తలుపుల పక్కలనుండి కొంచెము గాలి లోపలికి వచ్చును; గాని తలుపులో క్రిందితట్టున కొన్ని రంధ్రములుండినయెడల, ఎక్కువగాలి లోపలికి వచ్చును.

గదిలోనుండు జనులకు దానిలోని గాలి శుభ్రమైనదిని అశుభ్రమైనదిని తరుచుగా తెలియదు. మనుష్యులు నల్లమందుతో విషము పెట్టబడినపుడు వారు నిద్రపోయి తిరిగి ఎన్నడును మేలుకొనరు. బొగ్గుపులుసువాయువువల్లను ఆలాగే అగును. దానిని ఊపిరించిన వారికి స్మారకము తప్పిపోవును. ఒక గదిలో తగినంత మంచిగాలి ఉన్నదో లేదో చెప్పవలెనంటే,—ఒక మనిషి బయిటనుండి దానిలోపలికి పోవలెను; ఆయనకు చెడువాసన కొట్టినట్టయితే అచ్చటి గాలి నిర్మలమైనది కాదని అగుపడును. మంచిగాలి వాసనకొట్టదు.

స్త్రీలను ప్రత్యేకముగా ఒకచోట నుంచినపుడు వారి గదులు పెద్దవిగాను చాలా గాలియును వెలుతురును గలవిగాను ఉండవలెను.

35. **ఇండ్లను శుభ్రము చేయుట.** — కనీసము సంవత్సరమునకు రెండుసారులు ఇండ్లకు సున్నము కొట్టవలెను. మురికిని తీసివేయుటకు సున్నము చాలా శ్రేష్ఠమైనది. మంటిగోడలను ఇంటినేల



మట్టమును వారమునకు ఒకపర్యాయము మన్ను కలిపిన నీళ్లతో అలకవచ్చునుగాని దానిలో పేడ కలపరాదు. తడిగానున్న మురికివలె ఎండినమురికి అంత హాని చేయదు. గదులను వసారాలను జాగ్రత్తగా ఊడ్చుచుండవలెను గాని దినదినమున వాటిని అలికినయెడల, అవి తేమగాను అనారోగ్యకరముగాను ఉండును.

**ఇంటిచెత్త.**—అరటిపండ్లతోళ్లను ఇతరమైన చెత్తను ఇంటికి సమీపమున ఎన్నడును పారవేయరాదు. వాటిని తత్క్షణమే దూరముగా తీసికొని పోలేనియెడల వాటిని ఒక పాత్రలోనుంచి దానిమీద ఒక గట్టిమూతను ఉంచుట బాగుగానుండును. ప్రతిదినమున అట్టి చెత్తను ఆ పాత్రలో వేయవచ్చును; ప్రతి ఉదయమునను దానిని శుభ్రము చేయుచుండవలెను. కొన్ని పట్టణములలో చెత్తను తీసివేయుటకు ఇప్పుడు బండ్లుగలవు. ఇట్టివి లేనిచోట చెత్తను ఇంటికి దూరముననుండు ఒక గోతిలో పారవేయవలెను. మురికి ఎంతదూరముననుంటే అంత కొద్దిగా దానివలన హాని కలుగును. అయినను అనేకులు తమ వాకిళ్లదగ్గిరనే గోతులు చేసి వాటిలో సకలమైన చెత్తను పారవేసి అది అక్కడ కుళ్లనిత్తురు. చెత్తను పారవేయవలసివచ్చినపుడు ఇంక కొన్ని గజములదూరము నడుచుటకు ఓపికలేక వారు ఆ గోతులను తమ ఇండ్లకు అంత దగ్గిరగా తవ్వుకొందురు. వారికి ఆ చెత్తనుండి పుట్టు దుర్గంధములు అలవాటైనందున వారు వాటిని లక్ష్యపెట్టరు. అయినను ఇంతమాత్రమున, వాటివలన కలుగు కీడు కలుగకమానదు. సాధ్యమైనయెడల గంజినీళ్లను వంటయిండ్లలోని మురికినీళ్లను అచ్చటి భూమిలోపడి ఇనికిపోనియ్యకూడదు. అట్లు చేయుటవలన గాలి అపరిశుభ్రమగును.

36. **మరుగుదొడ్లు.** — చెరువులదగ్గిరను నదులదగ్గిరను మనుష్యులు బహిర్భూమికి పోరాదని అగుపరిచితిమి. ఇందునిమిత్తమై సందుల మూలలను కంచెల మూలలనుకూడ ఉపయోగించుకొనరాదు; ఎందుకనగా, అచ్చటినుండి ఒక రోత అయిన వాసన బైలుదేరును. శరీరమునుండి బయలువెడలు విషపదార్థములు ఇంటిదగ్గిర నేలను అంటనివ్వరాదు. అవి దానిని అపరిశుభ్రపరుచును. పాకీవాండ్లు ఉండినయెడల, వాటిని పాత్రలలోనుంచి దినమునకు కనీసపక్షము రెండు పర్యాయములు వారు శుభ్రముచేయునట్లు చేయవలెను. ఇట్లు చేయుటకు సాధ్యము కానప్పుడు, ఇంటినుండి సాధ్యమైనంత దూరమున నుండు ఒక మరుగు స్థలమున ఒక కందకమును తవ్వి అందరును అచ్చటికి పోవలెను. ఆ కందకము ఒక అడుగు వెడల్పుగను ఒకటి రెండు అడుగులు లోతుగను ఉంటే చాలును. దాని చుట్టును ఒక గోడ పెట్టుటవల్ల ఆ స్థలము మరుగుగా నుండును. చెడువాసనను తీసివేయుటకు ఒక చులకని పద్ధతి గలదు. నీళ్లను బట్ట పీల్చుకొనునట్లు, మనుష్యునికి విషమైనదానిని మన్ను పీల్చుకొనును. పెంటమీద కొంచెము పొడిమంటిని చల్లుము, ఆ వాసన శీఘ్రముగనే పోవును.

కొన్ని దేశములందు మనుష్యుని శరీరమునుండి వెడలు మయిలను కాపులు ఎరువునుగా ఉపయోగించుకొందురు; అది అందుకు శ్రేష్ఠమైనదని ఎంచెదరు. కొందరు రయితులు పేడను తమ పొలములలో చల్లుదురు. అయితే ఆవు గడ్డిని తినును; మనుష్యులు ధాన్యాదులను తిందురు, గనుక మనుష్యులనుండి వచ్చునది పశువుల పేడకంటె మంచి ఎరువై యుండును. ఈ దేశములోని కాపుల నేకులు మనుష్యుల



పెంట అపరిశుభ్రమని ఎంచి దానిని ఉపయోగపరుచుకొనరు. అయితే దానిని ఇండ్లకు దగ్గిరగా నుంచుకొనుట మరీ జెబ్బుపనియై యున్నది; దానినుండి వెడలు దుర్గంధములు వారికిని వారి పిల్లలకును హానిచేయుచుండును. దానిని ఎరువుగా నుపయోగించినయెడల, భూమి దానిని శుభ్రపరుచును; నేల మరీ సారవంతమైనదై మరీ ఎక్కువగా ఫలించును. ఎండుచెత్తను కాల్చివేయవచ్చును. దాని బూడిదె దివ్యమైన ఎరువగును; అది మంటివలె చెడువాసనలనుకూడా తీసివేయును.

37. **చుట్టుపట్లనుండు వస్తువులు.** — సాధ్యమైతే ఇండ్లకు అన్ని వైపులను ఇతర ఇండ్లను ఉండనీయకూడదు. కొంచెము నీడ కలుగులాగున కొన్ని చెట్లు ఉండవలెనుగాని దివ్యమైనగాలి చొరలేనట్టుగా చెట్లు విశేషముగా ఉండకూడదు; ఇండ్లకు సమీపమున కంచెలు మొదలగువాటిని పెరగనియ్యకూడదు. చెట్లనుండి రాలు ఆకులను ఊడ్చివేసి దూరముగానుండు ఒక గోతిలో వేయవలెను. లేక కాల్చివేయనైనను కాల్చివేయవలెను.

ఇంటిలో పశువులను గుర్రములను మేకలను కట్టివేసికొనకూడదు. అవి ఊపిరించుటవల్లను పేడ మొదలయినవి వేయుటవల్లను గాలి అపరిశుభ్రమగును. వాటిని ఇంటికి దగ్గిరగా కట్టివేసినట్టయితే వాటి పెంటను చాలా జాగ్రతతో ఎత్తివేయవలెను. పెంటకుప్పలు ఇండ్లనుండి కనీసపక్షము నూరుగజముల దూరమున నుండవలెను.

భూమి ఏటవాలుగా నుండినచోట, నీరు త్వరగా ప్రవహించిపోవును. అది పల్లముగానుండిన చోట, వర్షము కురిసినపిమ్మట నీరు నిలిచి అది తేమగలదై చల్లగానుండును. సూర్యుడు మళ్లీ ప్రకాశించగనే

ఆ పల్లపుభూమి ఎండిపోవును; అయితే కుళ్లిపోవు ఆ మురికినుండి హానికరమైన చెడువాసనలు బైలుదేరును. నీళ్లు నిలిచెడి పల్లములను పూడ్చివేయవలెను. వానకాలమందు నీళ్లుపోవుటకు తూములు ఉండవలెను; వాటిని అప్పుడప్పుడు శుభ్రము చేయుచుండవలెను.

పత్రములును బురద నేలలును జ్వరమునకు ముఖ్యకారణములై యున్నవి. వాటికి రెండే మందులు గలవు; వాటిలోని నీళ్లను తీసివేసి వాటిని సాగుపడి చేయవలెను. ఇట్లు చేయుటకు వీలుకాని చోట్లను వాటికిని ఇండ్లకును మధ్యను చాలాచెట్లను నాటవలెను; వీటిమూలముగా వాటినుండి వచ్చు జ్వరపుగాలి ఆటంకపరచబడును.

## IX. పట్టణములను గ్రామములను శుభ్రముచేయుట.

38. హిందూదేశమందు ఇప్పుడు అనేక పట్టణములలో వాటి శుభ్రతనుగురించి విచారణచేయు ఉద్యోగస్థులు గలరు; దాదాపుగా ప్రతి ఊరిలోను ఒక పెత్తనదారు గలడు. వారు చేయవలసిన పనులలో ఒక ముఖ్యమైన పని ప్రజలయొక్క ఆరోగ్యమును గురించి విచారణచేయుటయై యున్నది. భాగ్యవంతులు తమ మేలుకొరకే బీదలయొక్క క్షేమమునుగురించి విచారించవలెను. ఒక ఊరు అంతటను నిప్పు ఏలాగున వ్యాపించవచ్చునో ఆలాగుననే ఒక మురికి ఇంటినుండి రోగముకూడా వ్యాపించవచ్చును.

ఒక పట్టణమును మిక్కిలి సులభముగను త్వరగను శుభ్రముచేయుటకు ఉపాయమేమనిన:— ప్రతి మనుష్యుడు తన ఇంటిని తన దొడ్డిని



శుభ్రము చేసికొనుట. అయినను కొన్ని పనులు అధికారులు చేయవలసినవై యున్నవి.

అంగడివీధిని కనిపెట్టవలెను. చెడిపోయిన ధాన్యమును, కుళ్లిన కూరగాయలను మాంసమును అమ్మనియ్యరాదు.

త్రాగుటకు మంచినీరును తెప్పించవలెను. చెరువులను వాటి దగ్గరనుండు స్థలమును శుభ్రముగా నుంచవలెను.

శరీరమునుండి వెడలు మలాదులను వంటయిండ్ల సంబంధమైన మురికినీటిని తీసికొనిపోవుటకు ఇంగ్లండులోని పెద్ద పట్టణములలో ప్రతి ఇంటినుండియును గొట్టములుండును. వాటిమూలముగా ఆ మురికి అంతయును లోతగు పెద్ద తూములలోనికి పోయి అచ్చటినుండి ఊరి బైటికిపోవును. ఈ పద్ధతి కలకత్తాలోకూడా కొంతమట్టునకు అవలంబించియున్నారు గాని ఇందువల్ల చాలా సొమ్ము వ్యయమగును. ఈ దేశమందు చాలాచోట్లను ఇట్టి తూములను బాగుచేయుటకు తగినంత నీరు దొరకదు. మంచి రేగడమంటితో చాలా చవకైన గొట్టములను చేయవచ్చును; ఈ దేశమందలి ఇతరపట్టణములలో మురికినీటిమూలముగా తీసివేయుట ఒకవేళ సాధ్యము కావచ్చును; అయితే ప్రస్తుతముమట్టుకు వేరే సాధనములను ఉపయోగించవలెను.

39. అందరికిని పనికివచ్చెడి మరుగుదొడ్లను సదుపాయముండు చోట్లను కట్టి వాటిని శుభ్రముగా నుంచవలెను. పొడిమన్ను చల్లుటవల్ల చెడువాసన పోవును. వాటిని దినదినమును ఊడ్చి శుభ్రము చేయుచుండవలెను.

వీధులలోని పెంటను ఊడ్పించి దూరముగా తీసివేయించవలెను. అచ్చట దానిని కాల్చివేయనైనను కాల్చివేయవలెను, లేక ఎరువు కుప్పగానైనను ఉంచవలెను. గాలి సాధారణముగా వీచని దిక్కున పెంటను ఉంచవలెను.

వర్షపునీరు పోవుటకు తూములుండవలెను. లోతులేని తూములు పైన మూయబడనియెడల వాటిని సులభముగా శుభ్రము చేయవచ్చును. పట్టణములలో వాటిని ఇటికతో కట్టవలెను; లేకపోతే, నీరు భూమిలోనికి ఇనుకును. త్రాగుటకు ఉపయోగించుకొనెడి నీటిదగ్గిర ఈ తూములలోని మురికి పోయి చేరకూడదు.

గాలి ధారాళముగా వచ్చుటకై వంకరవీధులు సాధ్యమైనచోటను తిన్నగా నుండునట్లు చేయవలెను. పెద్దబయిళ్లును జనుల ఉద్యానవనములును తోటలును చాలా ఉపయోగమై యుండును.

తోళ్లను బాగుచేయువారును రంగు వేయువారును తమ పనులను ఊరిలో ఏదో ఒక మూలను చేసికొనునట్లు ఏర్పాటు చేయవలెను. కసాయి దుకాణములను శుభ్రముగా నుంచవలెను.

చచ్చిన జంతువులను అవి కుళ్లనారంభించక పూర్వమే, దూరముగా తీసికొనిపోయి పాతిపెట్టవలెను. శ్మశానభూములను ఇండ్లదగ్గిర నుండనియ్యరాదు. సమాధులను కనీసము ఐదు అడుగుల లోతుగా తవ్వి వాటిలో చాలామన్ను పోసి పూడ్చివేయవలెను. శవములను కాల్చెడివారు అవి సాపుగా కాలునట్లుగా చేయవలెను.

---



# X. రోగము.

---

40. ఆరోగ్యమును పోగొట్టుకొని తిరిగి సంపాదించుకొనుటకంటె దానిని మొదటినుండి కాపాడుకొనుట ఎక్కువ సులభముగా నుండును. "కుదుర్చుటకంటె ఆటంకపరుచుట మేలు."

తుదకు తిరిగి బాగుపడ గలిగినప్పటికిని కాయిలాపడుటకంటె బాగా ఉండుట చాలామంచిదై యున్నది.

కొందరు బాగా ఉన్నప్పుడు తమకు రోగము రాకుండా ఉండగలందులకు అవివేకతచేత భేదికి మందు పుచ్చుకొనెదరు. ఇది నిష్ప్రయోజనమే కాకుండా హానికరమును అయియున్నది; ఎందుకనగా, అది శరీరమును బలహీనపరచును. ఈ అభ్యాసము వాంతిభేది ప్రబలమై ఉండునపుడు ఉపద్రవకరమైకూడా ఉండును.

శరీరము తనంతటతానే రోగమును విదల్చివేయునట్లు దేవుడు నిర్మించియున్నాడు. కంటిలో దుమ్ముపడితే దానిని బయిటికి కడిగివేయగలందులకు కన్నీళ్లు కారనారంభించును. మనము అనారోగ్యకరమైన ఆహారమును తినినపుడు అది ఒకానొకప్పుడు వాంతిరూపముగను ఒకానొకప్పుడు విరేచనరూపముగను బయిటికి పోవును. వాంతిభేదివంటి జాడ్యములు వచ్చినప్పుడు తత్క్షణమే మందు పుచ్చుకొనవలెను గాని చిన్నచిన్న రోగములు అనేకములు విశ్రాంతివల్లను తగిన ఆహారమువల్లను కుదిరిపోవును.

ఒకమనిషి జెబ్బుగా ఉన్నప్పుడు అతడు పనిచేయక తన శరీరమును వెచ్చగానుంచుకొని పరుండవలెను. అతడు ఎప్పటివలె భోజనము

చేయక గంజినైనను లేక మరొక విధమైన తేలిక ఆహారమునైనను పుచ్చుకొనవలెను. ఇట్లు చేసినయెడల తరుచుగా రోగములు కుదిరి పోవును.

"విశ్రాంతి, పత్యము, చేసి చూడుము."

41. **రోగుల సంరక్షణ.**—రోగుల నేకులు తిన్నగా సంరక్షింపబడకపోవుటచేత చనిపోవుచున్నారు. ఇందునుగురించి కొన్ని సంగతులను తెలియజేసెదము.

**గాలిని తాజాగాను నిర్మలముగాను ఉంచవలెను.**—రోగము వచ్చినపుడు ఇది మరీ మిక్కిలిగా అగత్యమైయున్నది. రోగుల శరీరమునుండి విషపదార్థములు విస్తారముగా బయలుదేరుచుండును. అవి తరుచుగా కుళ్లిపోవుచుండును. ఒకానొకప్పుడు రోగిని గాలిరాని ఒక గదిలో ఉంచెదరు; దానిలోనికి ఇతరుల నేకులు కూడా వచ్చియుందురు గనుక అచ్చటి గాలి మరీ చెడిపోవును. ఇట్లు చేయుట ఆ రోగికిని అచ్చటనున్న వారికినికూడా హానికరమైయున్నది.

**పరిశుభ్రతను గురించి మిక్కిలి జాగ్రతగా నుండవలెను.**—చెడువాసనను కలుగజేసే ప్రతివస్తువును తత్క్షణమే తీసివేయవలెను. రోగి మరీ జబ్బుగానుంటే తప్ప, అతని శరీరమును కొంచెము వెచ్చని నీళ్లలో తడిపిన బట్టతో ప్రతిదినము మెల్లిగా తుడువవలెను.

**ఆహారమును గురించి జాగ్రతగా నుండవలెను.** — మొదట రోగి ఒకటి రెండు పూటలు లంకణముండుట మంచిది. అయితే



ఇంకా ఒళ్లు కుదరనియెడల అతడు బలహీనుడు కాకుండా ఉండునట్లు చేయవలెను. ఒకానొకప్పుడు రోగులు లంకణములు చేయుటవల్ల చనిపోదురు. అయినను రోగి చాలా బలహీనుడై ఉన్నప్పుడు అతనికి ఇచ్చెడి ఆహారము గంజివలె తేలికగా ఉండవలెను. కొద్దికొద్దిగను తరుచుగను అతనికి అట్టి ఆహారమును ఇచ్చుచుండవలెను.

**సందడి చేయకను దయగను ఉండవలెను.** — గల్లంతు చేయుటవల్ల రోగులకు తొందర కలుగును. వారిని నెమ్మదిగా పరుండనియ్యవలెను. వారి ఇష్టము వచ్చినప్పుడు వారిని నిద్రపోనియ్యవలెను. వారితో సంతోషముగా మాట్లాడి వారు సంతోషముగా నుండునటుల చేయవలెను గాని వారితో అబద్ధములు చెప్పకూడదు.

**సుమూహూర్తములను గురించి విచారించకుము, రక్షలను ఉపయోగించకుము.** — దేవుడు ఎల్లప్పుడును రాజైయున్నాడు. ఒక కాలము మరొక కాలముకంటె ఎక్కువ శుభప్రదమైనది కాదు. రక్షలవలన ప్రయోజనములేదు. వాటిని కట్టుమని మూఢులు చెప్పినపుడు నీవు వినబోకుము. రోగికి మంచి మందును ఇచ్చి దానిని ఆశీర్వదించుమని దేవుని ప్రార్థించుము.

సాధారణమైన రోగములు.

42. **పిల్లలకువచ్చెడి రోగములు.** — పిల్లలలో సుమారు సగముమంది ఐదేండ్లకు లోపుగా చనిపోవుచున్నారు. ఈ దేశమందలి పిల్లలు రోగులును బలహీనులును అయియుండుటకు బాల్యవివాహములు ఒక కారణమైయున్నవి. తలిదండ్రులు ఎట్లు ఉందురో వారి

పిల్లలును అట్లే ఉందురు. పసిబాలురకును పడుచులకును కలిగెడు పిల్లలు బలహీనులు కాక మానరు. మంచి గుర్రములును మంచి పశువులును కావలెనని కోరువారు బాగా ఎదిగిన పెద్దజంతువులను జత కలుపుదురు. ఒక చిన్నపిల్ల తల్లియైనయెడల ఆమె బలము ఇక నెప్పటికిని ఉడిగిపోవును; కాలము రాకముందే ఆమె ముసలిదగును; మరియును ఆమె చాలా నేర్చుకొన కలిగినవేళను చదువు మానవలసి యుండును. సాధారణముగా ఒక మనుష్యుడు పెండ్లిచేసికొనునపుడు తన భార్యను పోషించుటకు శక్తిగలవాడై యుండవలెను. మగవారు ఇరువై ఒక్క సంవత్సరమునకు లోపుగాను ఆడువారు పదునెనిమిది సంవత్సరములకు లోపుగాను పెండ్లి ఆడకూడదు. వారు ఇంకా కొన్ని సంవత్సరములు ఎక్కువ ఈడుగలవారై యున్నయెడల మరి బాగుగానుండును.

రోగులైన తల్లిదండ్రులకు రోగులైన పిల్లలు కలుగుదురు. ఇదివరకు చెప్పినట్టుగా స్త్రీలను ఇండ్లలో ఒకచోట మూసి ఉంచుటవల్ల వారి పిల్లలకు జబ్బువచ్చును. తల్లిదండ్రులకు తాగుబోతుతనము మొదలగు దుర్గుణములున్నయెడల, వారి పిల్లలకును కీడు కలుగును.

ప్రసవించుటను గురించి ఈ దేశములో మిక్కిలి హానికరములైన ఆచారములు కొన్నిగలవు. తల్లిని సాధారణముగా గాలి రాని గదిలో మూసివేసి ఆ గదిలోనే అనేకులు గుంపుకూడుదురు. మరియును ఒక దీపమునైనా నిప్పునైనా అచ్చటనే ఉంచుదురు. దీనివల్ల అచ్చటి గాలి చాలామట్టుకు అంతయు విషమైపోవును. తల్లియొక్క ఆరోగ్యము చెడును. మంచిగాలి లేనందున పిల్ల పుట్టినకొన్నాళ్లలోనే తరుచుగా చనిపోవును. తల్లిని లంకణములుకూడా ఉంచెదరు.



43. పెద్ద దీపముకంటె చిన్న దీపమును గాలి మరీ సులభముగా ఆర్పివేయగలదు. పెద్దవారు ఎదిరించగలిగిన కీడువల్లనే పిల్లలు తరుచుగా చనిపోదురు. వారికి ముఖ్యముగా నిర్మలమైన గాలియును నిర్మలమైన నీళ్లును ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమును వెచ్చనగా నుంచబడడమును మిక్కిలి అగత్యమై యున్నవి.

పసిపిల్లలకు పాలు శ్రేష్ఠమైన ఆహారమైయున్నది. పండ్లు వచ్చిన తర్వాత వారికి గంజిని బాగా ఉడికిన అన్నమును ఇంకా ఇతరమైన తేలిక ఆహారమును క్రమక్రమముగా ఇవ్వవచ్చును. వారికి పళ్లు వచ్చుకాలమందు మిక్కిలి జాగ్రతగా నుండవలెను. వారికి ఎండయును వేడిగాలియును అతిచల్లనిగాలియును తగలనియ్య కూడదు. పిల్లలందరికిని టీకాలు వేయించవలెను. పసిపిల్లలకు పళ్లు రాకమునుపు వారు మూడునెలల ఈడుగలవారైనప్పుడు టీకాలు వేయించవలెను.

చెడు ఆహారము పిల్లలకు మిక్కిలి హాని చేయును. ఏ వస్తువులు ఆరోగ్యమైనవి కావో వారికి తెలియదు, గనుక వారు తరుచుగా పచ్చికాయలను పచ్చిపప్పును ఇటువంటివాటిని తినుచుందురు. ఇందువలన వారికి తరుచుగా అజీర్తి విరేచనములు మొదలగు రోగములు వచ్చును. అనేక వేలమంది పిల్లలప్రాణములను, వారి ఆహారము విషయమై జాగ్రతగానుండినయెడల, ప్రతి సంవత్సరము కాపాడవచ్చును.

శుభ్రముగానుండు అలవాటును పిల్లలకు నేర్పవలెను. దీనివలన వారికి గజ్జి మొదలగు రోగములు రావు.

మంచు కురియునపుడు పిల్లలను బయిట పరుండనియ్యరాదు. వారికి వెచ్చగా నుండుటకు ముఖ్యముగా రాత్రివేళ వారికి తగిన బట్టలుండ

వలెను. చలివలన పిల్లలకు అనేక రోగములును తుదకు మరణమును సంభవించును.

44. **జ్వరము.** — ఏదో ఒక రూపమున ఇదే ఈ దేశములో అనేకులకు ప్రాణహానికరమై యున్నది.[1]

చెడుగాలిలోనుండు ఒకవిధమైన విషము జ్వరము లనేకములకు ముఖ్యకారణమై యున్నదని అనుకొనెదరు. దానియొక్క నిజస్వభావ మెట్టిదో ఇంకా ఎవరికిని తెలియదు. పర్రలలోను పర్వతముల గట్టుల దగ్గిర తరుచుగా నగుపడు దట్టమగు అడవులలోను లోపలి నేల తడిగానుండు నిస్సారమైన ఇసుకప్రదేశములందును ఆ విషము ముఖ్యముగా పుట్టును. నేల ఎండునపుడు కుళ్లెడి చెట్టుచేమలవల్ల అది కలుగవచ్చును. అది గాలిలో వ్యాపించెడి ఒకవిధమైన ఆవిరి అయ్యున్నదనిన్ని సాధారణమైన గాలికంటె కొంచెము బరువైనదనిన్ని ఊహింతురు. వర్షములు ఆగిపోయి తరువాత నేల ఎండిపోవునపుడు అది విస్తారమగును. రాత్రివేళ అది చాలా హానికరమై యున్నది. నీరు దానిని పీల్చుకొనును; అట్టి నీటిమూలముగానే ఈ విషము ముఖ్యముగా శరీరములో ప్రవేశించును.

ఇంగ్లండులో కొన్నిచోట్లను చలిజ్వరము ఒకానొకప్పుడు సాధారణమై యుండెనని చెప్పితిమి. అది పోవుటకు ముఖ్యముగా ఏ ఉపాయములు కల్పించబడెనంటే:—పర్రలలోని నీటిని తీసివేయుటయును,

[1] జ్వరములలో రెండువిధములు గలవు:—విడువకుండా కాచెడి జ్వరము, చలిజ్వరము.



జనులకొరకు మంచినీరును తెప్పించుటయును. ఈ దేశమందును ఇట్లు చేయుటవలన ఆలాగే మేలు కలుగును.

మన దేశపు వైద్యులనేకులు జ్వరమును తిన్నగా కుదుర్చలేరు. లంకణములు చేసిచేసి రోగి తరుచుగా చనిపోవును. రోగికి బలమును కలుగజేసెడి తేలికయైన ఆహారమును ఇయ్యవలెను. బాగైనతరువాత మరీ త్వరగాను, లేక మరీ విస్తారముగాను చన్నీళ్లలో స్నానము చేసిన యెడల, తరుచుగా జ్వరము తిరిగీ వచ్చును.

45. ఇదివరకు తెలిసినమట్టునకు జ్వరమునకు క్వైనా అను తెల్లని పొడి శ్రేష్ఠమైన మందైయున్నది. ఈ మందు ఒక చెట్టుయొక్క బెరడునుండి దొరుకును. ఇది చాలా ప్రియమైనది. దొరతనమువారు ఈ చెట్టును ఈ దేశమందు మొలిపించుచున్నారు, గనుక క్వైనా మందు ముందుకు చవకవును. దాదాపుగా దీనంత శ్రేష్ఠమైనటువంటిన్ని దీనికంటె చాలా చవకైనటువంటిన్ని మందులను ఈ చెట్టునుండి ఇదివరకే చేయుచున్నారు.

జ్వరము రాకుండుటకు ఈ దిగువను చెప్పు అంశములప్రకారము నడుచుకొనవలెను:—

గాలియును వెలుతురును రాకుండునటుల ఇంటిచుట్టును చెట్లును పొదలును విశేషముగా నుండకూడదు. మురికినంతటిని తీసివేయవలెను, చుట్టును ఏమాత్రమైనను నీళ్లు నిలువకూడదు. త్రాగెడి నీటినిగురించి మిక్కిలి జాగ్రతగా నుండవలెను. మంచినీరు దొరకనియెడల, దొరికిన దానిని బాగా కాచి వడకట్టి వంటపనులకు ఉపయోగించుకొనవలెను.

జ్వరము ప్రబలమై యుండునపుడు, ఉదయమున భోజనము చేయకుండా బైటికి వెళ్లకుము; మంచి ఆహారమును తగుమాత్రముగా తినుము. ఎండలోనికి మంచులోనికి పోకుము; విస్తారము ఆయాసమును కలుగజేయు పనులను చేయకుము; రాత్రివేళ గాలిలో కూర్చుండకుము; బైటిగాలిలో పరుండకుము. ఎప్పటికంటె ఎక్కువ వెచ్చగానుండు బట్టలను కట్టుకొనుము. ముఖ్యముగా రాత్రివేళ శరీరమును వెచ్చగా నుంచుకొనుము. మిద్దెమీదనైనను, లేక మంచముమీదనైనను పరుండుము.

జ్వరములన్నిటిలోనికిని మిక్కిలి భయంకరమైనది మనుష్యుల పెంటలోని విషము కలిసిన నీటిని త్రాగుటవల్లనైనను లేక గాలిని పీల్చుటవల్లనైనను వచ్చునని అనుకొందురు. ఏ మురికిగుంటనుండియైనను ఆ విషము నూతిలోనికి ఇనికియుండవచ్చును; లేక అది గాలివల్ల మనము ఊపిరించెడిగాలిలో కలిసియుండవచ్చును. దీనిని తలంచుకొనడమే భయంకరముగా నున్నది! ఈ సంగతివల్ల శుభ్రముగా నుండుట ఎంత అగత్యమో తెలియును.

**46. విరేచనములు, అతిసారము.** — విరేచనములు సాధారణముగా ఆరోగ్యముకాని ఆహారమును తినుటవల్లను, మిక్కుటముగా భోజనము చేయుటవల్లను, చెడునీరు త్రాగుటవల్లను కలుగును. శీతోష్ణములలో హఠాత్తుగా మార్పు కలుగుటవల్లను, లేక బట్టలలో అట్టి మార్పు కలుగుటవల్లనుకూడా ఈ జాడ్యము వచ్చును. నెమ్మదిగా పరుండుటవల్లను గంజి తప్ప ఇకను ఏ ఆహారమును పుచ్చుకొనకపోవుటవల్లను ఇది తరుచుగా కుదిరిపోవును.



అతిసారమును విరేచనముల సంబంధమైన రోగమే గాని దానికంటె మిక్కిలి భయంకరమై యున్నది. దీని మూలముగా పేగులు తరుగుకొనిపోయెడి నొప్పి పుట్టి విరేచనములలో బంకయును నెత్తురును పడును. పైనచెప్పిన జాడ్యమునకును దీనికిని కారణములు చాలా మట్టుకు ఒకటే అయ్యున్నవి. చెడుగాలివలనకూడా అతిసారము కలుగునని అనేకులు అనుకొనెదరు. ఈ రోగమును కుదుర్చుట మిక్కిలి కష్టమును ఇది మిక్కిలి మోసకరమును అయ్యున్నది, గనుక ఇది అగుపడిన వెంటనే వైద్యుని చూడవలెను. ఇది కుదిరినతరువాతకూడను మళ్లి రాకుండునట్లు ఆహారమువిషయమై మిక్కిలి జాగ్రత్తగా నుండవలెను.

జ్వరము రాకుండుటకు చేయవలసిన ప్రయత్నములు ఈ రోగములు రాకుండుటకును చేయవలెను. భోజనమువిషయమై మిక్కిలి ముఖ్యముగా జాగ్రత గలిగి యుండవలెను. పచ్చికాయలను మిగులపండిన పండ్లను, పచ్చికూరాకులను తిన్నగా ఉడకని ఆహారములను త్వరగా జీర్ణముకాని ఆహారమును తినకూడదు. అమితముగా భోజనము చేయకూడదు,—ముఖ్యముగా రాత్రివేళ ఆలాగున చేయకూడదు. శరీరమును వెచ్చగా నుంచుకొనవలెను. గాలిలో నిద్రపోకూడదు; పొత్తికడుపుమీద గాలి విసిరితే, చాలాకీడు కలుగును. ఋతువులు మారునపుడు మిక్కిలి జాగ్రతగానుండవలెను. కాకయైనా చలియైనా అతిసారమును కలుగచేయవచ్చును.

**47. వాంతిభేది.** — ఇది చాలా ఉపద్రవకరమైన రోగము. ఈ రోగము వచ్చినవారిలో సగముమంది తరుచుగా చనిపోదురు.

దీనికి కారణమేమో తిన్నగా యెవరును కనుగొనలేదుగాని దీనిని ఆటంకపెట్టు విధముమాత్రము మనకు బాగా తెలుసును.

గాలి విసరుటవలన వాయువులో మొక్కలయొక్క చిన్న అంకురములు అనేకములు కలిసియుండును. ఆ అంకురములు తేమగల మంచి భూమిమీద పడినపక్షమందు అవి మొలకలెత్తును. నేల మంచిది కాకపోయినయెడల, అవి మొలవవు. విత్తనములవల్ల భూమిలో చెట్లు మొలచులాగున మన శరీరములలో కొన్ని రోగములు వాటి అంకురములు పడుటవల్ల మొలచునని గొప్పవైద్యులు ఇప్పుడు నమ్ముచున్నారు. మశూచకము విషయమై ఆ రోగముగల మనుష్యుని శరీరమునుండి అట్టి అంకురములు విశేషముగా బైలుదేరును.

మురికియును అనారోగ్యకరమైన ఆహారమును రాత్రివేళ గాలిలో తిరుగుటయును మనలను బలహీనపరచునట్టిది ప్రతిదిన్ని అంత ఉపద్రవకరములగు అంకురములు మొలకలెత్తుటకు మన శరీరములను తగినవాటినిగా చేయును. పరిశుభ్రత, మంచి ఆహారము, వెచ్చనిబట్టలును, శరీరమును బలపరుచు ప్రతివస్తువును వాటిని మొలవనియ్యవు.

వాంతిభేది సంబంధమైన విషపు అంకురములు ముఖ్యముగా నీటివలన వ్యాపించునని అనుకొనెదరు. ఈ రోగముగల మనుష్యుల విరేచనములలోని విషము నూతులలో ఏదో ఒక విధమున ప్రవేశింపవచ్చును. అట్టి నూతులలోని నీటిని తాగినవారికే ఈ రోగము వచ్చును.

వాంతిభేది వ్యాపించియుండినపుడు ఇండ్లకు సున్నము కొట్టవలెను. పరిశుభ్రతవిషయమై మిక్కిలి పట్టింపు గలిగియుండవలెను. త్వరగా అరగని ఆహారమును తినకూడదు. కడుపు చుట్టును పొత్తికడుపు



చుట్టును ఉన్నిబట్టను ముఖ్యముగా రాత్రివేళ కట్టుకొనుటవల్ల చాలా కాపుదల కలుగును. వైద్యుడు చెప్పితేనేగాని భేదికి మందు పుచ్చుకొనకూడదు.

ముఖ్యముగా భయపడు జనులకు ఈ రోగము త్వరగా అంటుకొనును. తగిన సాధనములను ఉపయోగించినమీదట దేవుని రక్షణను వేడుకొని ఆయన చిత్తమునకు లోబడి యుండుము.

48. వాంతిభేది సాధారణముగా విరేచనములతో ఆరంభించును. తరుచుగా మొదట వాంతులగును. తరువాత అవయవములలో తిమ్మిరి పట్టును. మొదట జాగ్రతగానుండినయెడల దీనిని తరుచుగా కుదర్చవచ్చును. అయితే దీనిని ప్రబలము కానిచ్చినయెడల అన్ని మందులును నిష్ప్రయోజనములగును. వాంతిభేది ప్రబలమైయుండునపుడు దానికి తగినమందును ఇంటిలోనుంచుకొనవలెను. ఎవరికైనను ఆరోగము కనుపింపగనే ఆ మందియ్యవలెను. రోగి మంచముమీద పరుండి విశ్రమించవలెను. అతని శరీరమును వెచ్చనిబట్టలతో కప్పవలెను. చన్నీళ్లు కొద్దికొద్దిగా పుచ్చుకొనుటవలన మేలు కలుగవచ్చును. ఒక మంచి వైద్యునికొరకు తక్షణమే కబురు పంపవలెను.

వాంతిభేదిగల మనుష్యుల విరేచనములను భూమిలోపల లోతుగా పాతిపెట్టవలెను. అవి నీళ్లను గాలిని చెరపనియ్యకూడదు. అతని బట్టలను పరుపుబట్టలను పరుపును కాల్చివేయనైనను కాల్చివేయవలెను; లేక గంధకపుపొగలో వాటిని ఉంచి తర్వాత వాటిని శుభ్రముగా ఉతుకవలెను.

మనుష్యునికి ఈ రోగము వచ్చినచోటు హానికరమైనట్టు అగుపడుచున్నది. ఒక ఇంట్లో ఎవనికైనను ఈ రోగము వచ్చినపుడు సాధ్యమైనయెడల పది రోజులవరకు ఆ ఇంటిని విడిచిపెట్టి పోవలెను. ఆ ఇంటి మట్టము మంటితో కట్టబడినయెడల, దానిని తవ్వివేసి తిరిగి కొత్త మంటితో దానిని కట్టవలెను. ఆ ఇంటిలోనికి తిరిగి పోకముందు అన్ని గదులలోను గంధకపుపొగ వేయవలెను.

ఉత్సవముల సమయములందు విశేషము మురికి ఉండును గనుక వాంతిభేది తరుచుగా చూపట్టును; గనుక అట్టి స్థలములకు పోరాదు.

ఈ దేశములో కొందరు తెలియనివారు వాంతిభేది కొన్ని పిశాచములవల్ల పంపబడునని అనుకొని వాటిని సంతోషపరుచుటకు రాత్రి అంతయును నాట్యమాడుచు ఊరేగుదురు. ఈలాగున వారు రాత్రి వేళ గాలిలో తిరుగుటవల్లను బడలిక చెందుటవల్లను ఆ రోగము తరుచుగా వృద్ధియగును.

49. **మశూచకము**.—ఈ రోగమువలన కలుగు గొప్ప కీడును గురించి ఇదివరకే చెప్పితిమి.

ఈ రోగమును ఆటంకపెట్టుటకు పూర్వము మశూచకముగల ఒక మనుష్యుని శరీరమునుండి కొంత రసి తీసి ఆరోగ్యముగల మనుష్యుని శరీరములో ఉంచేవారు. ఇట్లు చేయబడిన మనుష్యునికి మశూచకము వచ్చేదిగాని అది అంత భయంకరముగానుండునది కాదు. అయినను ఒకానొకప్పుడు అది తీక్ష్ణముగా వచ్చేది; అందువలన రోగి చనిపోయ్యేవాడు. ఈ పద్ధతివల్ల ఈ రోగము నిర్మూలమయ్యేది కాదు. ఇట్టి



పద్ధతికి మశూచకము పొడిపించడమని (Inoculation) పేరు. ఈ పద్ధతిని ఇప్పుడు సాధారణముగా అవలంబింపరు. జనర్ అను వైద్యుడొకడు దీనికంటె మంచిపద్ధతి నొకటిని కనుగొనియున్నాడు. దానినిగురించి ఇదివరకే కొంత చెప్పియుంటిమి. ఆ పద్ధతికి టీకాలు వేయుట అని పేరు. అతడు వాడుకచేసిన రసి ఆవునుండి తీయబడెను. ఆవుగుండా వచ్చిన మశూచకముయొక్క పొగరు తగ్గిపోవును. ఇప్పుడును ఒకానొకప్పుడు ఆ రసిని ఆవునుండి తీయుదురుగాని టీకాలు వేసిన మనుష్యునినుండి తీసినదానివలనను అట్టిఫలమే కలుగును; దీనినే ఇప్పుడు తరుచుగా వాడుకచేయుదురు.

తిన్నగా జాగ్రత కలిగియుండకపోవుటనుబట్టి టీకాలు వేయించుకొనుట నిష్ప్రయోజనమని తెలియనివారు కొందరు అనుకొందురు. ఒకానొకప్పుడు సరియైన రసిని ఎక్కింపకపోవచ్చును; లేక కురుపులు చితికిపోవచ్చును. టీకాలు కనీసపక్షమున మూడు నాలుగు చోట్లనైనా వేయవలెను. ఆ చోట్లకు ఏదియును రాచుకొనకుండా ఉండేటట్టు చాలా దినములవరకు జాగ్రతగా నుండవలెను. పసితనమందు టీకాలు వేయించుకొనవలెను; మనుష్యుడు పెద్దవాడైన తర్వాత తిరిగి వేయించుకొనవలెను. ఇప్పుడు పైనచెప్పిన ప్రకారము చేసితే మశూచకము దాదాపుగా ఎన్నడును పొడచూపకనే ఉండును.

50. నాగరీకతగల సకలదేశములలోను జనులు టీకాలు వేయించుకొనుచున్నారు. అట్టిదేశములు కొన్నిటిలో, పిల్లలు పుట్టిన కొన్నాళ్లలోగా వారికి టీకాలు వేయించుకొనుట వారి తల్లితండ్రులకు విధియైయున్నది.

ఈ దేశములో టీకాలు వేయుటకు కొందరిని దొరతనమువారు నియమించియున్నారు; ఇష్టము వచ్చినవారందరు డబ్బు ఇయ్యకుండా ఇప్పుడు టీకాలు వేయించుకొనవచ్చును. తెలివిగల మనుష్యులు ఇట్టి సదుపాయమును సద్వినియోగపరుచుకొనుచున్నారు గనుక, వారి పిల్లలు సుఖముగానున్నారు. తెలియనివారు టీకాలు వేయించుకొనిన యెడల మశూచకమును పంపెడి "అమ్మవారి"కి కోపము వచ్చునని అనుకొనుచున్నారు. గనుక, వారి పిల్లలు తరుచుగా కుంటివారైనను గుడ్డివారైనను అగుచున్నారు, లేక చనిపోవనుకూడా చనిపోవుచున్నారు. ప్రతిరోగమును దేవుడు పంపుచున్నాడనియును ఆయనకు కోపము వచ్చునేమోనని ఏ మందును పుచ్చుకొనకూడదనియును అనుట ఎంత వెర్రితనమో వీరు అనుకొనునదియును అంత వెర్రితనమై యున్నది.

మశూచకము మిక్కిలి చెడ్డ అంటుడురోగమై యున్నది. స్ఫోటకము పడినవారుమాత్రమే ఈ రోగముగలవారికి కావలసిన పరిచర్య చేయవలెను; ఇతరులు ఇల్లువిడిచి పోవలెను. లోపలికి మంచిగాలిని సమృద్ధిగా రానియ్యవలెను. రోగియొక్క బట్టలను పరుపు మొదలగు వాటిని కాల్చివేయుట మంచిది; లేకపోతే, వాటియొక్క అంటుడు రోగసంబంధమును పోగొట్టుటకై, వాటిమీద గంధకపుపొగ వేసి వాటిని శుభ్రముగా ఉతుకవలెను.

మశూచకము గలవారి దగ్గిరకి కొందరు తరుచుగా బహు అజాగ్రతతో పోవుచుందురు. ఈ విధముగా ఆ రోగము వ్యాపించుట తటస్థించును. తగినజాగ్రత్త ఉన్నయెడల అది ఒకటి రెండు ఇండ్లకంటె



ఎక్కువ వ్యాపింపకుండా ఉండునట్లు చేయవచ్చును. అయితే దీనికి ముఖ్యముగా టీకాలు వేయించుట శ్రేష్ఠమైన విరుగుడై యున్నది.

## ఆకస్మికములైన ఆపదలు.

**51. నీళ్లలో పడి చనిపోయినట్లుండుట.**—పడుచులు ఒక్కొకప్పుడు నీళ్లు తోడుచుండగా నూతులలో జారి పడుదురు. వారిని వెంటనే బైటికి తీసి వారికి ఊపిరి వచ్చునట్లు చేయవలెను.

నీళ్లలో మునిగిపోయినప్పుడు, నీళ్లగుండా గాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోలేదు గనుక మనుష్యులు చచ్చిపోదురు. నీళ్లలో పడి చనిపోవుచుండెడి మనిషి శ్వాసించేటట్టు మనము చేయగలిగినయెడల అతడు బ్రతుకును.

మొదట నోటిని ముక్కుపుటములను తుడువుము. నోరు తెరిచి, లోపలికి గాలి పోయేలాగున, నాలుకను మెల్లిగా బైటికి లాగుము. కంఠముదగ్గిరను రొమ్ముదగ్గిరను బిగియకట్టిన బట్టలను విప్పివేయుము.

రోగిని వెల్లకిలగా పరుండబెట్టి భుజములకిందను తలకిందను ఒక తలగడను ఉంచుము. రోగియొక్క ఊపిరితిత్తులలోనికి గాలి పోవునట్లు చేయుటకు, అతని చేతులను మోచేతులకు పైగా పట్టుకొని అవి శిరస్సునకు పైగా కలుసుకొనునట్లు వాటిని పైకి ఎత్తుము. రెండు క్షణములైన తరువాత ఆ చేతులను కిందికి తీసుకొని వచ్చి వాటితో రొమ్ముయొక్క పక్కను మెల్లిగా అదుమవలెను. ఈలాగున నిమిషమునకు 15 పర్యాయముల చొప్పున ఒక గంటవరకును లేక అవశ్యమున్నయెడల ఇంకా కొంతసేపును చేయుచుండవలెను. ఆ మనుష్యుడు

శ్వాసింప గలుగువరకు ఇట్లు చేయవలెను. ఒక ఈకతో కంఠమునకు చక్కిలిగింత పెట్టుటయును ఉపయోగముగా నుండును.

రోగికి వెచ్చనిబట్టలు కప్పడమువల్లను అతని శరీరమును బాగా తోముటవల్లను అతనికి వెట్ట పుట్టునట్లును అతనిలో రక్తము బాగా ప్రవహించునట్లును చేయవలెను. వెచ్చని ఇసుకగల సంచులను లేక వెచ్చని నీళ్లుగల బుడ్లనుకూడా ఉపయోగింపవచ్చును.

రోగికి మ్రింగ గలిగినంతశక్తి వచ్చిన తరువాత వెచ్చని కాఫీని ఒక ఉద్ధరిణెడు ఇయ్యవలెను.

ఇట్లు నేర్పుతోచేసినందున మూడు గంటలవరకు చనిపోయినట్లుండిన మనుష్యులు కొందరు ఒకానొకప్పుడు తిరిగీ బ్రతికిరి.

52. **గాయములు.**—గాయములు పెద్దవికానియెడల, వాటి చుట్టును ఒక గుడ్డపీలిక కట్టినను, లేక వాటికి ఒక పలాస్త్రి వేసినను కుదిరిపోవును. ఏదైనా మన్ను గాయములో పడినట్టయితే గోరువెచ్చని నీటిని సన్నని ధారగా దానిమీద మెల్లిగా పోసి ఆ దుమ్మును మొదట కడిగివేయవలెను. గాయములమీద ఈగలు వ్రాలకుండగను వాటిలో పురుగులు పడకుండగను, వాటిని బాగా మూసివేయవలెను. గాయమునకు పైగా కట్టుకట్టి ఆ అవయవమును పైకెత్తి ఉంచుటవల్ల, దాని నుండి నెత్తురు కారుట మానును.

**బెణుకుట.**—బాగా విశ్రమించుట దీనికి ముఖ్యమైన మందై యున్నది. బెణికిన చోటను గుడ్డలు చుట్టి, రోగియొక్క ఇష్టము



చొప్పున, చన్నీళ్లతోనైనను వేడినీళ్లతోనైనను తడుపుచుండవచ్చును. కొంతకాలమువరకు కీలు బలహీనముగా నుండును, గనుక జాగ్రత్తగా నుండవలెను.

**కీలు తప్పిపోవడము.**—ఒక ఎముకకీలు తప్పినప్పుడు తన స్థానమును తొలగిపోయినదగును. ఆ అవయవము తిన్నగా ఆడదు, దాని రూపము చెడిపోవును. అట్టి మనుష్యుని తత్క్షణమే వైద్యునియొద్దికి తీసికొని పోవలెను.

**విరిగిన ఎముకలు.**—అవయవముయొక్క రూపము మారిపోవుటవల్లను దానిని తాకినపుడు ఎముకలయొక్క చివరలు ఒకదానితో నొకటి రాచుకొని నొప్పి పెట్టుటవల్లను ఎముక విరిగినదని తెలుసుకొనవచ్చును; వైద్యునికొరకు తత్క్షణమే పంపవలెను. ఎముకల చివరలు చర్మమును చీల్చునేమో గనుక రోగిని సాధ్యమైనంతమట్టుకు కదలకుండా ఉంచవలెను.

**గొంతు పడుట.**—గొంతు పడినదానిని బైటికి లాగనైనను లాగివేయుము; లేక అది లోపలికి పోవునట్టయినను చేయుము. వీపుమీద మెల్లిగా గుద్దుటవల్లను లేక ముఖముమీద చల్లనినీళ్లు కుమ్మరించుటవల్లను ఒకానొకప్పుడు శమనము కలుగును.

53. **ఒళ్లు కాలుట.**—ఒక స్త్రీయొక్క బట్టలకు నిప్పు అంటుకొనినట్టయితే ఆమె ఇటు అటు పరుగెత్తక కిందపడి పొర్లాడవలెను; పొర్లాడితే మంటలు ఆరిపోవును; పరుగెత్తితే గాలికి అవి మరీ ఎక్కువగును. దగ్గిర నీరు ఉండినపక్షమందు దానిని మనుష్యునిమీద కుమ్మ

రింపవలెను. ఒంటిచుట్టును మంచి దట్టమైన గుడ్డను చుట్టి నలుపుటవల్ల మంటలను ఆర్పివేయవచ్చును.

దేహము కొద్దిగా కాలినట్టయితే ఆ చోటునకు చల్లనినీళ్లలో తడిపిన గుడ్డను చుట్టితే శమనము కలుగును. పైచర్మము కాలిపోయినప్పుడు నూనె రాచుట మంచిది. పొక్కిన చోట్లను గిల్లి రసి కారనియ్యవలెనుగాని వాటి చర్మము లోపలి పచ్చిపుండునకు రక్షకము గనుక దానిని తీసివేయకూడదు. ఒళ్లు విస్తారముగా కాలినట్టయితే, వైద్యుని కొరకు కబురు పంపవలెను.

**పాముకాటు మొదలగునవి.**—ఒక విషపు పామైనా పిచ్చికుక్కయైనా చేతిమీదనుగాని కాలిమీదనుగాని కరిచినట్టయితే విషము పైకి ఎక్కకుండునట్లు గాయమునకు పైగా గట్టిగా కట్టుకట్టివేయవలెను. అంతట రెండుకోరలు దిగినంత మేరను కత్తితో కోసివేయవలెను. రోగి ఈలాగున చేయనియ్యనిపక్షమందు, ఒక గరిటెను ఎర్రగా కాల్చి ఆ గాయములో నుంచవలెను. వేడినీళ్లు పోసి రక్తము బాగా కారనియ్యవలెను. పైనచెప్పిన ప్రకారము చేయలేనిపక్షమందు, గాయమును బాగా పీల్చవలెను. అట్లు పీల్చేమనిషియొక్క నోటిలోను పెదవులమీద పుండ్లు ఏమియును ఉండకూడదు.[1]

1 లికర్ అమ్మోనీ అని ఒక ఉపయోగమైన మందు గలదు. దొరికినయెడల దానిని కొంచెము నీళ్లలో 30 బొట్లుపోసి పావుగంటకొకసారి పుచ్చుకొనుచుండవలెను.



తేళ్లు, జెర్రులు, కందిరీగలు కుట్టినప్పుడు, ఒక గుడ్డను చిరకాలోనైనను ఉప్పునీటిలోనైనను తడిపి కుట్టినచోటిమీద వేసి కట్టినయెడల నొప్పి తగ్గిపోవును.[1]

**విషములు.**—మొట్టమొదట చేయవలసిన పని విషమును వెళ్లకక్కించుట. వేడినీళ్లలో ఒక పెద్దగరిటెడు ఆవపిండియైనను ఉప్పైనను కలిపి ఇస్తే, వాంతియగును. గొంతును ఒక ఈకతో చక్కిలిగింత పెట్టవచ్చును. వెచ్చనినీళ్లు అప్పుడప్పుడు త్రాగవలెను.

నల్లమందును ఉమ్మెత్తయును గాఢమైననిద్రను కలుగజేయును. వాంతి వెళ్లిపోయిన తరువాత మంచి కాఫీ ఇయ్యవలెను; మనుష్యుని ఇటు అటు నడిపించవలెను.

ఇత్తడిపాత్రలలోని చిలుమువలన కలిగెడి విషమునకు విరుగుడుగా కోడిగుడ్లలోని తెల్లనిభాగమును నీళ్లలో కలిపియైనను, కోడిగుడ్లు దొరకనిపక్షమందు పాలను నూనెలో కలిపియయినను ఇయ్యవలెను. అయితే మొదట వాంతి వెళ్లేలాగున చేయవలెను.

## వైద్యులు, ఆస్పత్రులు.

54. **వైద్యులు.** — ఒక మనుష్యుని చేగడియారము చెడిపోతే అతడు దానిని బాగుచేయుటకు తన ఎరుగు పొరుగువారియొద్దికి తీసుకొని పోక గడియారపు పనివానియొద్దికి తీసికొనిపోవును. మనకు

1 కాకిపాల చూర్ణమువంటి "ఇపేకాక్వ్యా ఆనా" అను చూర్ణమును పుచ్చుకొనుట శ్రేష్ఠమైనది.

జబ్బుగానున్నప్పుడు మనము తెలియనివారియొద్దికి మందుకొరకు పోక వైద్యునియొద్దికి పోవలెను. తెలియనివారు కొందరు ఇటును కొందరు అటును చెప్పుదురు.

బూటకపు వైద్యునియొద్దికి పోక బాగా నేర్పుకలిగిన వైద్యుని యొద్దికి పొమ్ము. మంత్రములు ఉపయోగించే వైద్యునియొద్దికి పోకుము; అట్టివానికి వైద్యప్రమేయములు తెలియవని రూఢిగా నమ్ముము.

మంచివైద్యుని ఏర్పరుచుకొని ఆయనను నమ్మి ఆయన చెప్పినట్లు చేయుము. ఒక వైద్యునినుండి మరియొకనియొద్దికి పోకుము. బ్రతుకు చావులు దేవునిచేతులలో నున్నవిగాన కొన్నిసమయములందు మిక్కిలి ఘనవైద్యులుకూడా మనలను కుదర్చలేకపోదురు.

**ఆస్పత్రులు మేలుగునవి.**—ఈ దేశములో అనేకచోట్లను ఆస్పత్రులును మందులు ఉచితముగా ఇచ్చెడి శాలలును స్థాపింపబడి యున్నవి. సాధారణముగా వాటిలో శ్రేష్ఠమైన మందులు దొరుకును; మిక్కిలి నేర్పుగల వైద్యులును ఉందురు.

తెలియనివారు కొందరు చనిపోదుమను భయముచేత ఆస్పత్రులకు వెళ్లుటకు ఇష్టపడరు. ఆస్పత్రులలో కొందరు చనిపోయెదరు, నిజమే; అయితే జనులు రోగమును కుదుర్చుట అసాధ్యమైనప్పుడు అచ్చటికి వెళ్లుదురుగాన అట్టి చావులు తరుచుగా సంభవించును.

కాయిలాగా ఉన్నప్పుడు ఒక మంచి వైద్యునికొరకు కబురు పంపుము; లేకపోతే, నీవే తత్క్షణము ఒక ఆస్పత్రికి వెళ్లుము. ఒక చిన్న మొక్కను సులభముగా పెరికివేయవచ్చును, చెట్టయిన తరువాత వల్ల కాదు. కాయిలావిషయమైకూడా అలాగుననే యోచింపవలెను.



తరువాత, నీకు చెప్పినట్టు చేయుము. ఇచ్చిన మందును కొందరు పుచ్చుకొనరు; లేక పుచ్చుకొనవలసిన తీరున పుచ్చుకొనరు. వారికి ఒళ్లు కుదరకపోవుట ఆశ్చర్యము కాదు.

త్వరపడి వైద్యులను మార్చుకొనవద్దు. కొందరు రోగులు కొంత కాలమువరకు మందు పుచ్చుకొని మరియొక వైద్యుని యొద్దికి పారి పోదురు. తరువాత సమయము మించిపోగానే మళ్లి ఆస్పత్రికి వత్తురు.



## XI. పుట్టు చావుల లెక్క వ్రాయుట.

55. ఈ దేశములో పుట్టుకలెన్నో చావులెన్నో లెక్క వ్రాయవలెనని సర్కారువారు ఏర్పరిచియున్నారు; మరియును పది సంవత్సరములకొక పర్యాయము వారు జనులను జాగ్రతగా లెక్క పెట్టుచున్నారు. తెలియనివారు దీనివలన ప్రయోజనమేమో కనుగొనలేరు; ఇంకా పన్నులు కట్టవలెనని ఇట్లు చేయుదురని అనేకులు అనుకొనుచున్నారు, ఇది ఎంతమాత్రమును నిజము కాదు. దీనికి పన్ను కట్టుటతో ఏమియును సంబంధము లేదు. దీనివల్ల చాలా ప్రయోజనము కలదు.

ప్రతి మనుష్యుడును తన పిల్లలు సుఖముగాను ఆరోగ్యముగాను ఉండవలెనని కోరును. వారు పెద్దవారైన తరువాత దేశములో వేరు వేరు స్థలములకు వెళ్లినపుడు వారు బాగా ఉన్నది లేనిది తనకు ఉత్తరములు వ్రాసి తెలుపవలెనని ఆయన కోరును.

కొంతమట్టుకు దొరతనమువారును అలాగే చేయుచున్నారు. మంచిరాజు తన జనులకు తండ్రివంటివాడు. ఒక రాజుక్రింద కోట్ల తరబడి ప్రజలు ఉన్నప్పుడు, వారు బాగా ఉన్నది లేనిది వారియొక్క పుట్టు చావులనుగురించి ఆయనయొక్క ఉద్యోగస్థులు తెలుపుటవల్ల మాత్రమే ఆయన తెలుసుకొనగలడు. బహు కొద్దిమందిమాత్రమే దేశములో పుట్టుచున్నయెడల, జనులు వృద్ధి కావడము లేదని తెలియును. చాలామంది చనిపోవుచున్నయెడల, అందుకు హేతువేమో విచారించి దానిని తొలగించివేయుటకు వీలుండును. పుట్టు చావుల సంఖ్య దొరతనమువారికి తెలియనిపక్షమందు వారు, తనపిల్లలు బ్రతికియున్నారో లేరో తెలియనందున వారికి సహాయమేమియును చేయలేనట్టి తండ్రిని పోలియుందురు.

ఈలాగున పుట్టు చావుల లెక్క ఇంగ్లండులోను కొంతకాలము నుండి వ్రాయబడుచున్నది; అందువలన చాలా మేలుకూడా కలిగెను; జనుల ఆరోగ్యమును వృద్ధి పొందించుటకు అది మూలమాయెను. పూర్వము 1000 మంది సోల్జరులలో ప్రతిసంవత్సరము 18 మంది చనిపోవుచుండేవారు. ఇప్పుడు అంతమందిలో 8 మంది మాత్రమే చనిపోవుచున్నారు. రోగమును మరణమును ఆలాగుననే ఈ దేశములోకూడా తగ్గిపోవలెనని దొరతనమువారి కోరికై యున్నది.



## XII. ఈ పుస్తకములో చెప్పినట్లు చేయుట అగత్యము.

56. ఒక తండ్రి తన పిల్లలకు చాలా మంచిమాటలు చెప్పవచ్చును; అయితే వారు వాటిని లక్ష్యపెట్టకపోతే, అవి అన్ని వ్యర్థమైపోవును. ఆరోగ్యమును గురించియును అదే నిజము. ఆరోగ్యమును బలమును గలిగియుండు మార్గమును తెలియపరిచితిమి. ఈ పుస్తకమును చదువుకొనువారికి అందువలన మేలు కలుగునో కలుగదో వారు దీనిలో చెప్పినట్టు నడుచుకొనుటను అనుసరించి యుండును.

బంగాళాదేశమందలి ఒక పెద్ద ఊరిలో అనేకులు జ్వరమువచ్చి చనిపోయిరి. తహశ్శీలుదారుడు దానికి హేతువేమో కనుగొనబోయెను. జనులు మురికిగుంటలలోని నీళ్లు త్రాగుచున్నారని కనుగొని ఆయన స్వచ్ఛమైన మంచినీళ్లకొరకు పది నూతులను త్రవ్వించెను. ఆయన తిరిగీ అచ్చటికి వెళ్లి చూచినపుడు జనులు ఆ నూతులలోని నీటిని వాడుకొనడము లేదు. ఆ నీళ్లు గుంటలోని నీళ్లకంటె మంచివని వారు ఒప్పుకొనిరిగాని ఈ నీళ్లు తాగుట మాకు మామూలైయున్నది గనుక, వీటినే వాడుకొనుచున్నామని అనిరి. ఇట్లు చేయుట చాలా బుద్ధిహీనమైన పని. మనము మంచి ఆచారములను వెంబడించి చెడువాటిని విడిచిపెట్టవలెను.

బీదవారు, తెలియక శుభ్రముగానుండుట చాలా కష్టమైనపని అని మొదట అనుకొందురు; అయితే అట్లు చేయుటవల్ల చాలా మేలు కలుగునని వారికి క్రమక్రమమున తెలియును. బీదవారు తమ ఆరోగ్యమునుగురించి మిక్కిలి అజాగ్రతగా నుందురు; రోగము వచ్చినప్పుడు వారికే ఎక్కువ నష్టమువచ్చును. భాగ్యవంతులకు రోగము వచ్చినపుడు వారికి కావలసినంత డబ్బు ఉండును; వారికి ఉపచారము చేయుటకు పరిచారకులును ఉందురు. బీదలకు ఈ రెండు సహాయములును లేవు.

నీవు ఆరోగ్యము కలిగియుండవలెనని కోరితే, నిర్మలమైన గాలిని నిర్మలమైన నీళ్లను ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమును సంపాదించుకొనుటకు యత్నించుము. పరిశుభ్రత విషయమై కూడా జాగ్రత గలిగియుండుము. మురికి రోగమునకు తల్లియై యున్నది.



## XIII. ఆత్మయొక్క ఆరోగ్యము.



**57.** మనకు శరీరమును ఆత్మయును గలవు. మన శరీరము చనిపోవునుగాని మన ఆత్మ సుఖముతోనైనను దుఃఖముతోనైనను నిరంతరమును జీవించియుండును. శరీరారోగ్యమునకంటె ఆత్మయొక్క ఆరోగ్యమును కలిగియుండుట మిక్కిలి అవశ్యమై యున్నది.



మన ఆత్మలకు ఆరోగ్యము గలదా? అయ్యో! లేదు. ప్రతివానికిని పాపమనే కుష్ఠరోగము గలదు. దేవుని దృష్టియెదుట మనము తలమొదలుకొని పాదములవరకును కుళ్లెడి కురుపులతో నిండియున్నట్లు ఉన్నాము. తిన్నగా మాటలైనను రాని పసిపిల్లలకు సహితము, వారు కోపపడుటవలనను, అప్పుడప్పుడు తమ తల్లులను కొట్టబోవుటవలనను పాపపు హృదయములు గలవని అగుపడుచున్నది. మనలో పుట్టిన చెడుతలంపులను మనము ఆడిన చెడుమాటలను చేసిన చెడుపనులను ఎవరు లెక్కపెట్టగలరు?

ఎంత స్నానముచేసినను శరీరముయొక్క కుష్ఠరోగము పోదు; పుణ్యస్థలములు అనుకొనిన చోట్లను ఎంత స్నానము చేసినను మన పాపము పోనేరదు. ఆత్మలను కుదర్చగల వైద్యుడొక్కడే గలడు. ఆయన నిజమైన దేవునికి ఒక్కడే కుమారుడగు ప్రభువైన యేసుక్రీస్తు అయ్యున్నాడు. ఆయన మనుష్యుడై మనకొరకు చనిపోయెను. ఆయనను ప్రార్థించుకొనుము. "ప్రభువా! నీకు ఇష్టముంటే, నన్ను శుభ్రపరచగలవు" అని హృదయపూర్వకముగా ప్రార్థన చేయుము. "నాకు ఇష్టమున్నది, శుభ్రము కమ్ము" అని ఆయన కరుణారసముతో జవాబిచ్చును. నీ పాపములు క్రీస్తుమూలముగా క్షమింపబడును; నీహృదయమును పరిశుద్ధపరిచి దానిని చక్కనిదానినిగా చేయుటకు దేవుడు నీకు తన పరిశుద్ధాత్మను దయచేయును; నీవు చనిపోయినప్పుడు పైనుండు దేవునిమందిరములో నీవు నిరంతరమును నివసింతువు.

పరలోకమందుండు నీ తండ్రియైన ఆ మహాత్ముని సంతోషపెట్టుటకు నీవు చేయు ప్రతి పనియందును యత్నించుము. నీకు శరీరారోగ్యము కలుగునటుల ఆయన ఆజ్ఞలకు లోబడియుండుము. నీ ఆత్మకు ఆరోగ్యము కలుగునటుల ఆయన తన వాక్యములో తెలియజేసిన ఆజ్ఞలను అనుసరించి నడుచుకొనుము. రోగమును మూఢత్వమును దుఃఖమును నిర్మూలము చేయుటకు యత్నించుము; ఇట్లు చేసినయెడల దేవుడు తన ప్రేమాతిశయముచేత కోరు ప్రకారము నీవు సుఖముగానుండి ఇతరులకు మేలుచేయ గలుగుదువు.

# ప్రశ్నలు

1. ఆరోగ్యము ఎటువంటిదైయున్నది? మనము బాగా ఉన్నప్పుడు ఏమిచేయగలము? రోగమువల్ల ఏమి మార్పు కలుగును? ఎవరు దౌర్భాగ్యులై యుండవచ్చును? ఎవరు సుఖముగా నుండవచ్చును? పిల్లకు రోగము వచ్చినపుడు ఏమి సంభవించును? తల్లికి రోగము వచ్చినపుడు ఏమి సంభవించును? తండ్రికి రోగము వచ్చినపుడు ఏ దురదృష్టములు సంభవింపవచ్చును? ఆరోగ్యము ఎంత భాగ్యమై యున్నదో ఎప్పుడు మాత్రము మనకు తెలియును?

2. రోగము ఎట్లు వచ్చునని కొందరు తెలియనివారు అనుకొనెదరు? అదెట్లు కలుగునని మరికొందరు అనుకొనెదరు? మనము ఏమై యుండవలెనని దేవుడు కోరుచున్నాడు? మనము ఎందుకని కాయిలా పడుదుము? బాధయును రోగమును మనకేమి నేర్పును? రోగము రాకుండా ఉండుటకు మనము ఏలాగున జాగ్రతపడవచ్చును? అనేక రోగములు ఎట్టివై యున్నవని చెప్పుదురు?

3. ఆరోగ్యశాస్త్రమనగా ఏమి? జ్వరమును గురించి ఇంగ్లండులో ఎట్టి మార్పు కలిగెను? కుష్ఠరోగమునుగురించి ఎట్టి మార్పు కలిగెను? మశూచకము పూర్వము ఏలాగున హానిచేసెను? మశూచకమువల్ల ఇంగ్లండులో ఎందుకని ఇప్పుడు బహు కొద్దిమంది మాత్రమే చనిపోయెదరు? ఈ పుస్తకము ఏమి నేర్పును?

4. మనము బ్రతికియుండుటకు మిక్కిలి అగత్యమైనది ఏది? గాలి ఉన్నదని మనకెట్లు తెలుసును? భూమిచుట్టును ఏమి ఉన్నది? గాలి సముద్రము ఎంత లోతు గలది? క్షాళీలో మనము ఏ నాలుగు వస్తువులను పుచ్చుకొనుచున్నాము? గాలి దేనితో చేయబడెనని పూర్వము అనుకొనిరి? విద్వాంసులు ఇప్పుడేమి కనుగొని యున్నారు?

5. మన చుట్టుపట్లనుండు మూడు విధములగు వస్తువులును ఏవి? గట్టి పదార్థములనగా నేమి? ద్రావకములు? వాయువులు? గాలిలోనున్న వాయువులతో నేమి చేయవచ్చును? అట్టి వాయువులలో నొకదాని పేరేమి? దానివల్ల ప్రయోజనమేమి? మరి ఏ వాయువు గాలిలో కలిసియున్నది? ఎందుకని అది కలిసియున్నది? ఎన్నిపాళ్లు ప్రాణవాయువును ఎన్నిపాళ్లు ఉప్పువాయువును గాలిలో ఉన్నవి?

6. గాలిలో ఉన్న మూడవ వస్తువేది? అది దేనితో చేయబడినది? బొగ్గుపులుసువాయువు వెలుతురుకును మంటకును ఏమిచేయును? అది చెట్లకు ఏలాగున ఉపయోగమైనది? గాలిలో బొగ్గుపులుసువాయువు ఎన్నిపాళ్లు ఉన్నవి? గాలిలో ఇంకా ఏమి ఉన్నది? దానివల్ల ప్రయోజనమేమి? గాలిలో ఉన్న నాలుగు వస్తువుల పేళ్లను చెప్పుము?

7. ఏ విషము అనేకులను చంపుచున్నది? చీకటిగొందిలో వేయబడిన మనుష్యులకు ఏమి సంభవించెను? గాలి పరిశుభ్రమగు ఒక విధమును చెప్పుము? మనకొరకు గాలి ఎప్పుడును ఏమి చేయుచున్నది? మనము పీల్చుకొను గాలి ఎక్కడికి పోవును? అది ఏమి చేయును? అపరిశుభ్రమైన రక్తము ఏమి అగును?



8. మనము ఊపిరివిడుచు గాలి ఏ మూడు వస్తువులను తీసుకొనిపోవును? తలుపులు మూసిన గదిలో మనము నిద్రపోయినట్టయితే మన చుట్టును ఉండు గాలి దేనితో నిండియుండును? మనము ఊపిరి విడుచు గాలిలో నీటి ఆవిరి ఉన్నదని నీకెట్లా తెలుసును? మన ఊపిరిలోని నీటిలో ఏమి ఉన్నది? గాలి రానిగదిలోనుండు జనులు దేనిని పానము చేయుచుందురు?

9. గాలిని అపరిశుభ్రముచేయు రెండవ విధమేది? గాలి పారని పాత్రలోని దీపము ఎందుకు త్వరగా ఆరిపోవును? గాలిని అపరిశుభ్రముచేయు మూడవ విధమేది? ఒక చెట్టు అయినా జంతువైనా చనిపోయినపుడు ఏమి సంభవించును? కుళ్లువల్ల గాలి ఎన్నివిధములను అపరిశుభ్రపరచబడుచున్నదో చెప్పుము?

10. గాలి శుభ్రపరచబడకపోతే భూమి అంతయును త్వరగా ఎట్టిదగును? గాలిని శుభ్రము చేయునట్టి ముఖ్యములగు మూడు విధములును ఏవి? "వాయువ్యాపకసూత్రము"నగా నేమి? గాలులవలన ఒక ప్రయోజనము చెప్పు? చెట్టు దేనిని పీల్చుకొని దేనిని విడిచిపెట్టును?

11. నిర్మలమైన గాలివలన ప్రయోజనమేమి? ఎప్పుడు నిర్మలమైన గాలి మిక్కిలి అగత్యమైయుండును? మన దగ్గిరనుండు గాలిని దేనివల్ల చెడిపోనియ్యరాదు? ఎవరికి స్వచ్ఛమైన గాలి మిక్కిలి ఆవశ్యకమైయున్నది? బైట నిర్మలమైనగాలి ఉండుటయేగాక, అది ఇంకా ఎక్కడ ఉండవలెను? గాలి మనలోపలికి పోకుండా ఉండేటట్టు ఏలాగున ఆటంకపెట్టబడును?

12. నీళ్లు లేకపోతే. ఏమి సంభవించును? మన శరీరములో ఎంత నీరు ఉన్నది? అంత ఎందుకు ఉన్నది? ఆ నీరు ఎక్కడికి పోవును? ఆ నీరు చెడ్డదైతే ఏమి సంభవించును? చాలా రోగములు దేనివలన కలుగుచున్నవి? త్రాగుటకు కాక ఇంకా మరెందుకు నీళ్లు ఉపయోగించును? చెట్లకు నీళ్లు ఏమిచేయును?

13. ముఖ్యముగా నీరును ఇచ్చునది ఏది? సముద్రము ఎందుకు నిండదు? సూర్యరశ్మి నీళ్లను ఏమి చేయును? నీరు ఏ రూపమున కిందపడును? వర్షాకాలములో నదులకేమి సంభవించును? వేసవికాలములో ఏమి సంభవించును? నీరు ఏవిధముగా వలయాకారముగా తిరుగుచున్నది? వర్షపునీరు ఏవిధముగా అపరిశుభ్రమగును?

14. వర్షాకాలమందు నదులలోని బురదనీళ్లను ఏవిధముగా శుభ్రము చేయవచ్చును? పర్రమీదనుండి వచ్చునీరు ఎందుకు మంచిది కాదు? దానిలోనుండు విషమును కొంతమట్టునకు ఏవిధముగా నాశనము చేయవచ్చును? నదులు చెడిపోవు వేరువేరు విధములను చెప్పుము? ఎట్టి నదులనీళ్లు ముఖ్యముగా చెడిపోవును? నదులవిషయమై ఏమి జాగ్రత చేయవలెను?

15. చెరువులు ఏవిధముగా చెరుపబడుచున్నవి? ఎటువంటి చెరువులనీళ్లు జబ్బైయుండును? అందుకు ఏమి చేయవలెను? చెరువులలోని నీళ్లను ఏమి చేయుటవలన నిర్మలముగా నుంచవచ్చును? ఎందుకు మరొక చెరువు ఉండవలెను? మనుష్యులకువలె పశువులకును ఏవిధముగా కీడు కలుగును? తరుచుగా మంచినీళ్లు ఏలాగున దొరుకును?



16. శ్రేష్ఠమైన నూతులలోనికి నీరు ఎచ్చటనుండి వచ్చును? భూమి పైనుండు నీరు ప్రవహించెడి నూతులు ఎందుకు మంచివి కావు? ఈ దేశపు నూతులకు ఎట్టి లోపములు గలవు? నూతులలో నిర్మలమైన నీరు ఉండేలాగున ఏమి చేయవలెను? నూతులకు ఏమి ఎక్కువ కీడు చేయును? నూతుల దగ్గిర మురికి ఉండుట ఎట్లు చెరుపు?

17. మంచినీరనగా ఎట్టిది? నీరు గట్టిదనియు, మృదువుదనియు ఎప్పుడు చెప్పబడును? ఇంగ్లండులోని పట్టణములకనేకములకు ఇప్పుడు నీరెట్లు పోవును? చెడునీరును వాడుకొనకముందు దానికేమి చేయవలెను? నీటిని వడియకట్టుట ఎట్లు? అన్నిటికంటెను నీరు త్రాగుట ఎందుకు శ్రేష్ఠమైయున్నది? మద్యపానమువలన ఏమి సంభవించును?

18. తనలోని పనికిరాని పదార్థములను శరీరము ఏమిచేయ గోరును? చర్మముగుండా ఆ మురికి ఎట్లు పోవును? చెమట అనగా ఏమిటి? చెమటతోకూడా ఏమిపోవును? చర్మమునందలి చిన్న చిన్న రంధ్రములను ఏలాగున తెరిచియుంచవచ్చును? అవి మూసికొనిపోతే, ఏమి సంభవించును? ఇంకా మరి దేనిని శుభ్రముగా నుంచవలెను?

19. ఎంత తరుచుగా మనము స్నానము చేయవలెను? స్నానము చేయుటకు మంచివేళ ఏది? ఎందుకు నిర్మలమైన నీటిని ఉపయోగించవలెను? స్నానముచేసిన తరువాత ఏమిచేయవలెను? ఒకానొకప్పుడు కొందరు స్నానము చేయుటవలన ఎందుకు జబ్బుపడుదురు? గోరువెచ్చని నీరు ఎవరికి అగత్యమైయున్నది? రోగుల ఒంటిని కడుగుట ఎట్లు?

20. ఒక రాతిబొమ్మకు అన్నము అక్కరలేకపోగా, మనకు ఎందుకు కావలెను? ఆవిరియంత్రమునకుగల బలమెట్లువచ్చును? మనకున్న

బల మెట్లు వచ్చుచున్నది? మనము తిను ఆహారము ఏ కొరతను తీసివేయును? ఆహారము మనకు బలమునిచ్చుటకాక మరేమిచేయును? శరీరములో ప్రతిదినము ఎంత కాక పుట్టుచున్నది?

21. ఆహారములలో ఎన్ని విధములు కలవు? ఎందుకు మనము ఆహారమును పుచ్చుకొనవలెను? పసిపిల్లలకు ఏ ఆహారము శ్రేష్ఠమైనది? మనుష్యునికి ముఖ్యాహారము ఏమిటి? ధాన్యములలో భేదమేమి? మరి ఏవిధములగు ఆహారములు బలమునిచ్చును? చమురు దేనిని కలుగజేయును? వరి అన్నమును నేతిని మిఠాయిని ముఖ్యముగా తినుచుండెడి వారికి ఏమి సంభవించును?

22. ఎట్టి విధములగు ఆహారములు అనారోగ్యకరమైనవి? ఆహారము విషయమై ఎప్పుడు మిక్కిలి జాగ్రతగానుండవలెను? అట్టి సమయమందు ఏమి తినకూడదు? పరిమళద్రవ్యములను ఎట్లు ఉపయోగించుకొనవలెను? తాంబూలము వేసుకొనుట ఏలాగున చెరుపైయున్నది? పొగచుట్టలను కాల్చకుండుట ఎందుకు మంచిది? ఏమి మిక్కిలి హానికరములైనవి? వంటవిషయమై ఎట్టి జాగ్రత అగత్యమైయున్నది?

23. ఎప్పుడుమాత్రము మనము భోజనము చేయవలెను? ఎందుకు? ప్రొద్దున ఎందుకు మనము కొంచెము భోజనము చేయవలెను? ఎప్పుడెప్పుడు మనము బాగా భోజనము చేయవలెను? ఎప్పుడు మనము దేనిని తినరాదు? అనేకులు ఏలాగున ఆహారము మూలముగా తమకు హాని చేసుకొందురు? ఆహారమును ఎందుకు బాగా నమలవలెను? భోజనము చేయక ముందును చేసిన తర్వాతను మనమేమి చేయవలెను?



24. చీకటిలో మొలిపించిన మొక్కలు ఎట్లు అగుపడును? వెలుతురు లేకపోతే మనుష్యులు ఎట్లు అగుపడుదురు? చీకటి ఇంటినిగురించిన సామెత ఏమిటి? వెలుతురు ఉండుటవల్ల ఇంటిలో ఏమి మేలు కలుగును? ఇంట్లో పెట్టె మూసివేసినందువల్ల ఎవరికి హాని కలుగుచున్నది? ఎండలో తిరిగితే ఒకానొకప్పుడు ఏమి వచ్చును? అది రాకుండునట్లు ఏమి చేయవలెను?

25. మనకు రెక్కలైనను బొచ్చు అయినను ఎందుకు లేవు? బట్టలు ఏవిధముగా మారవలెను? చలికాలమందు బంగాళాదేశములో అనేకులు ఎందుకు చనిపోయెదరు? శరీరములో మిక్కిలి సుకుమారములైన రెండు అవయవములును ఏవి? వాటిని ఏలాగున కాపాడవలెను? ఎందుకు రాత్రివేళ బట్టలు మార్చుకొనవలెను? ఎటువంటి బట్టలుకూడా హానికరములై యున్నవి?

26. శరీరసాధకము లేనందున ఎవరికి మిక్కిలి కీడు కలుగుచున్నది? పెద్ద నరములనగానేవి? అవి ఏలాగున బలపరచబడును? శరీరసాధకమువల్ల శ్వాసకు ఏమి కలుగును? శరీరసాధకమువల్ల చెడుపదార్థము ఏవిధముగా తీసివేయబడును? శరీరసాధకమువల్ల మనకు మరేమి లాభము కలుగును? శరీరసాధకము లేకుంటే మనుష్యులేమగుదురు?

27. ఆట్లాడ కోరునది ఎవరు? ఆటలాడుకొనుటవల్ల పిల్లలకు ఏమి మేలు కలుగును? ఎచ్చట పిల్లలకు తగినంత శరీరసాధకము లేదు? శరీరసాధకము లేనందువల్ల ఒకానొకప్పుడు ఎవరికి నష్టము కలుగుచున్నది? వారికి కొన్ని సమయములందు ఏమి సంభవించును? శరీరసాధకమువల్ల

మెదడుకు ఏలాగున బలము కలుగును? ఎప్పుడు శరీరసాధకము చేయకూడదు?

28. నిద్రలేకపోతే మనకేమి సంభవించును? నిద్రవల్ల మనకేమి మేలు కలుగును? నిద్రనుగురించి చేయు ఇతర తప్పులేవి? పసిపిల్లలకు, పిల్లలకు, పెద్దవారికి దినమునకు ఎన్ని ఎన్ని గంటలసేపు నిద్రకావలెను? నిద్రనుగురించి ఏమి లోకోక్తి గలదు? రాత్రివేళ ఎవరు తరుచుగా బాగా నిద్రపోదురు? ఎవరు బాగా నిద్రపోలేరు?

29. ఏది చెడ్డ కలలను కలుగజేయవచ్చును? కలలనగా నేమి? కలలు దేనినిమాత్రము తెలుపును? ఏజంతువు కలగనును? మనుష్యులు ఎప్పుడు నేలమీద నిద్రపోవచ్చును? అట్లు చేయుట ఎప్పుడు హానికరమైయున్నది? మంచముమీద పరుండుటవల్ల ఎందుకు జ్వరము రాకపోవును? నేల తేమగానున్నప్పుడు ఏమి చేయవలెను? పక్కబట్టలను ఎందుకు శుభ్రముగా నుంచుకోవలెను?

30. గాలి రాని గదులలో నిద్రపోవుట ఎట్లు హానికరమైయున్నది? నిద్రపోవునప్పుడు ఏ దురభ్యాసము మంచి గాలిని ఆటంకపరుచును? జనులు ఎప్పుడు బయిట పరుండవచ్చును? ఎప్పుడు బయిట పరుండరాదు? గాలిలో పరుండుట ఎందుకు జెబ్బు? ముఖ్యముగా ఎప్పుడు శరీరమున రాత్రులందు వెచ్చగా నుంచుకోవలెను? అన్నిటికంటె శ్రేష్ఠమైన నిద్ర ఏది?

31. ఇండ్లను ఎచ్చట కట్టుకొనరాదు? ఎటువంటి స్థలమును ఏర్పరుచుకొనరాదు? ఇంక మరి ఎచ్చట ఇండ్లు కట్టరాదు? ఇండ్ల మట్టములు ఎందుకు ఎత్తుగా నుండవలెను? పైకప్పు ఎందుకు ఏటవాలుగా నుండవలెను? ఇరుకైన వంకరవీధులు ఎందుకు మంచివి కావు? చవకైనప్పటికిని ఏ ఇండ్లను పుచ్చుకొనరాదు?



32. ఒక దొరసాని తన చెల్లెలి ఆరోగ్యమునుగురించి విచారించినపుడు ఆమె ఏమనెను? దానికి హేతువు ఏమని ఆ చెల్లెలనెను? ఆ దొరసాని అప్పుడు ఏమనెను? అందుకు చెల్లెలేమని జవాబు చెప్పెను? లోకములో ఒక్కటే అయిన కర్మమేమిటి? ఆ దొరసాని తన చెల్లెలిని ఏమి చేయుమని ప్రేరేపించెను? అప్పుడేమి సంభవించెను?

33. గాలి పారుట అనగా ఏమి? ఇంటిలో ముఖ్యముగా నుండవలసినదేమి? ప్రతిమనిషికి ఎంత చోటు ఉండవలెను? గుడిసెలలో ఎందుకు కొద్ది స్థలముండుట చాలును? ఇటికతో కట్టిన ఇండ్లలో గాలి లేకపోవుట ఎందుకు మరీ ఇబ్బందిగా నుండును? ఎటువంటి గదులు మిక్కిలి జెబ్బువి? పడక గదులలో ఒకానొకప్పుడు ఏల గాలి రాకపోవును?

34. జీవముగల జంతువులవలె మరేమి గాలిని చెరుపును? గాలి పారుటకు ఎన్ని కిటికీలుండవలెను? చెడుగాలి ఎట్లు తప్పించుకొని పోయి మంచిగాలి ఎట్లు రావచ్చును? బొగ్గుపులుసు వాయువువలన మనుష్యులకు ఎట్లు హాని కలుగును? ఒక గదిలోనున్న గాలి మంచిదో కాదో మన మెట్లు తెలుసుకొన గలము? స్త్రీల గదులలో ఏమి విస్తారముగా నుండవలెను?

35. ఎంత తరుచుగా ఇండ్లను శుభ్రము చేయవలెను? ప్రతిదినమును ఇండ్లను అలుకుట ఎట్లు జెబ్బు? ఇంటిచెత్తను ఎచ్చట పారవేయరాదు? దానిని ఏమి చేయవలెను? చెత్త పారవేయుటకు గోతు

లను ఇండ్లదగ్గిర ఎందుకు త్రవ్వరాదు? మనుష్యులు ఎందుకు ఇట్లు చేయుదురు? అందువలన ఏమి సంభవించును?

36. ఎట్టిచోట్లకు బహిర్భూమికి పోరాదు? పెంటతీసివేయుటకు వీలులేనియెడల మరుగుదొడ్డిని ఏవిధముగా చేయవచ్చును? చెడువాసన ఎట్లు పోవును? మనిషిపెంట ఇప్పుడు ఏ హాని చేయుచున్నది? దానివల్ల ఏమి మేలు కలుగవచ్చును? ఎండుచెత్తను ఏమి చేయవలెను?

37. ఇంటి చుట్టుపట్లనుండు స్థలమునుగురించి ఎట్లు జాగ్రతగా నుండవలెను? ఇంటిలో పశువులు మొదలైనవాటిని ఎందుకు కట్టరాదు? ఎరువుకుప్పలను ఎక్కడ పోగుచేయవలెను? పల్లములను ఎందుకు పూడ్చివేయవలెను? తూములనుగురించి ఏమి జాగ్రత చేయవలెను? పత్రల వల్ల హాని కలుగకుండునట్లు మనము చేయగలిగినది ఏది? చెడుగాలి రాకుండునట్లు ఏది చేయును?

38. పట్టణములయొక్కయు గ్రామములయొక్కయు ఆరోగ్యమును గురించి విచారించుట ఎవరి విధి? అది అందరిని ఎట్లు సంబంధించియుండును? ముఖ్యముగా అధికారుల విధి ఏమి? ఇంగ్లండులో మురికి ఏవిధముగా తీసివేయబడును? ఈ పద్ధతిని అవలంబించుటకు ఈ దేశమందున్న ఆటంకములేవి? చవకైన తూములను ఎట్లు చేయవచ్చును?

39. అందరు వాడుకొను పెరటిదొడ్లను గురించి ఏమి జాగ్రత చేయవలెను? వీధులలోని పెంటను ఏమి చేయవలెను? మురికినీరుపోవుటకు తూములెట్లు కట్టవలెను? ఏమి చేయుటవలన మంచిగాలి విశేషముగా వచ్చును? తోళ్లు పదును పెట్టువారును, రంగు వేయువారును



ఎచ్చట వారి పనులు చేసికొనునట్లు చేయవలెను? శ్మశానభూములను గురించి ఏమి చేయవలెను?

40. కుదుర్చుటకంటె ఏది మంచిది? కొందరు ఎందుకు భేదికి మందు పుచ్చుకొనెదరు? ఇది ఎట్లు చెరుపైయున్నది? ఇది ఎప్పుడు ఉపద్రవకరమగును? శరీరము తనంతట తానే ఏవిధముగా రోగమును కుదుర్చుకొనుటకు యత్నించును? ఎప్పుడు తత్క్షణమే మందు పుచ్చుకొనవలెను? కొద్దిపాటి జబ్బులను తరుచుగా ఎట్లు కుదర్చవచ్చును?

41. రోగుల నేకులు ఎందుకు చనిపోదురు? మొట్టమొదట చేయవలసిన పని ఏమి? ఎందుకు? పరిశుభ్రత విషయమై ఏమి చేయవలెను? ఆహారమునుగురించి ఎట్లు జాగ్రతగానుండవలెను? నెమ్మదియును దయయును ఎందుకు అగత్యమైయున్నవి? సుముహూర్తము లెందుకు విచారించరాదు? రక్షలను ఎందుకు కట్టరాదు? ఏమిమాత్రము చేయవలెను?

42. పుట్టిన పిల్లలలో సగముమంది ఎప్పుడు చనిపోదురు? ఈ దేశమందు పిల్లల నేకులు ఎందుకు బలహీనులుగాను రోగపీడితులుగాను ఉన్నారు? బాల్యవివాహములవల్ల స్త్రీలకు ఏమి చెరుపు కలుగును? వివాహమునకు తగిన వయస్సు ఏది? ఈ దేశములోని పిల్లలకు తరుచుగా ఏలాగున కీడు కలుగుచున్నది? ప్రసవమునుగురించిన దురాచారములేవి?

43. పిల్లలు తమ ఆరోగ్యము విషయమై ఎందుకు మిక్కిలి జాగ్రతగా నుండవలెను? వారికి ముఖ్యముగా కావలసిన నాలుగు వస్తువులును ఏవి? పసిపిల్లలకు తగిన ఆహారమేది? పిల్లలకెప్పుడు టీకాలు వేయించ

వలెను? పిల్లల కేది విస్తారము హాని చేయును? శుభ్రముగా నుండవలెనని వారికెందుకు నేర్పవలెను? రాత్రి వేళ ఎట్లు జాగ్రతగా నుండవలెను?

44. ఈ దేశములో అనేకులు ఏ రోగమువల్ల చనిపోదురు? పలువిధములగు జ్వరములకు ఉండు కారణ మేమనబడును? చెడుజ్వరపుగాలి ముఖ్యముగా ఎట్లు కలుగును? అదెప్పుడు మిక్కిలి హానికరమై యున్నది? ఇంగ్లండులోనుండి ఎప్పుడు చలిజ్వరము పోయెను? జ్వరమును కుదుర్చునపుడు ఈ దేశపు వైద్యులు తరుచుగా ఏ తప్పులు చేయుదురు?

45. జ్వరమునకు ఇప్పటికి తెలిసిన శ్రేష్ఠమైన మందేది? జ్వరము రాకుండుటకు ఏమి చేయవలెను? జ్వరము ప్రబలమై యుండునపుడు ఎట్లు జాగ్రతగా నుండవలెను? జ్వరమునకు కారణ మేమనుకొందురు? ఆ విషము శరీరములోనికి ఏలాగు పోయి ఉండవచ్చును?

46. విరేచనములగుటకు సాధారణముగ కారణమేమి? అది తరుచుగా ఎట్లు కుదురును? అతిసారమునకు చిహ్నలేవి? ఏమి చేయవలెను? ఎందుకు మిక్కిలి జాగ్రతగా నుండవలెను? విరేచనములును అతిసారమును రాకుండునట్లు చేయునవేవి?

47. ఏది మిక్కిలి ఉపద్రవకరమైన రోగము? మశూచకమువంటి రోగములు కొన్ని ఎట్లు వ్యాపించునని వైద్యులనుకొనెదరు? ఆ అంకురములను మొలచునట్లు చేయునదేది? అవి మొలవకుండునట్లు చేయునదేది? వాంతిభేదియొక్క అంకురములు ముఖ్యముగా దేనిలో కలిసియుండును? వాంతిభేది ప్రబలమైనపుడు ఏమి చేయవలెను? ఎవరి రక్షణను వేడుకొనవలెను?



48. వాంతిభేది సాధారణముగా ఎట్లు ఆరంభించును? దానిని తరుచుగా ఏలాగున కుదర్చవచ్చును? అది ప్రబలమై యుండునపుడు ఇంట్లో ఏమి ఉంచుకొనవలెను? రోగికేమి చేయవలెను? ఈ రోగము వ్యాపించకుండునట్లు ఎట్లు జాగ్రతపడవలెను? ఈ రోగమును తీసివేయుటకుగాను భేతాళపూజను చేయుటవల్ల ఏమి కీడు కలుగును?

49. మశూచకమును కుదుర్చుటకు మొదట ఏ ఉపాయము చేసిరి? తర్వాత అంతకంటె ఏ మంచి ఉపాయమును కనుగొనిరి? టీకాలు వేయించుకొనుట నిష్ప్రయోజనమని తెలియనివారు కొందరు ఎందుకు అనుకొనెదరు? టీకాలవిషయమై ఎట్లు జాగ్రతగా నుండవలెను? మనుష్యు లెప్పుడు టీకాలు వేయించుకొనవలెను?

50. డబ్బు పుచ్చుకొనకుండా పిల్లలకు టీకాలు వేయువారెవరు? విశేషులకు దీనివలన ఏమి మేలు కలుగుచున్నది? తెలియనివారు కొందరు ఏమనుకొందురు? ఇదెందుకు తప్పు? మశూచకము వచ్చినప్పుడు ఏల జాగ్రతగా నుండవలెను? దానిని మాన్పుట కేమి చేయవలెను? ఈ రోగము తరుచుగా ఎట్లు వ్యాపించును?

51. ఒక మనిషి నీళ్లలో పడినపుడు ఏమి చేయవలెను? నీళ్లలో పడుటవల్ల మనుష్యులు ఎందుకు చనిపోదురు? అట్టివారిని బ్రతికించుట ఎట్లు? నీళ్లలో పడి చనిపోయినట్లుండు మనుష్యునకు మొదట ఏమి చేయవలెను? అతడు శ్వాసించ గలుగునట్లు ఏమి చేయవలెను?

అతనిలో వెట్టను ఏలాగున పుట్టించవలెను? అతనిలో రక్తము బాగా ప్రసరించునట్లు ఏమి చేయవలెను?

52. గాయములను ఏవిధముగా కుదర్చవలెను? బెణికినపుడు ఏమి చేయవలెను? ఒక ఎముక ఎప్పుడు స్థానము తప్పిపోయినదగును? అందుకేమిచేయవలెను? ఎముక విరిగిపోయినట్లు ఎట్లు తెలుసుకొనవచ్చును? అప్పుడేమి చేయవలెను? గొంతున పడినపుడు ఏమి చేయవలెను?

53. ఒక స్త్రీయొక్క బట్టలకు నిప్పు అంటుకొనినపుడు ఆమె ఏమి చేయరాదు? ఎందుకు? ఆమె ఏమి చేయవలెను? ఒళ్లు కొద్దిగా కాలినపుడు ఏలాగున కుదర్చవచ్చును? చర్మము నాశనము కానపుడు కాలిన చోట్లకు ఎట్టి కట్టు కట్టవలెను? పొక్కిన చోట్లకు ఏమి వేయవలెను? ఒళ్లు బాగా కాలినపుడు ఏమి చేయవలెను?

54. కాయిలా వచ్చినప్పుడు ఎవరి సలహా అడుగవలెను? ఎటువంటి వైద్యుని పిలువనంపరాదు? మంచి మందులును మంచి వైద్యులును ఎక్కడ దొరకును? ఆస్పత్రులలోని చావుల నేకములకు కారణమేమి? రోగము కుదురుటకేమి చేయవలెను?

55. పుట్టు చావుల లెక్క కావలెనని దొరతనమువారు ఏల కోరుచున్నారు? విశేషముమంది పుట్టినపుడు ఏమని అగుపడును? అనేకులు చనిపోవునపుడు దొరతనమువారు ఏమి చేయుదురు? ఇంగ్లీషుసిపాయిలలో రోగము ఎంతమట్టుకు తగ్గిపోయినది?

56. మంచి మాటలవల్ల ఎప్పుడు ప్రయోజనముండదు? ఈ పుస్తకమును చదువుటవల్ల ఎప్పుడు మాత్రము మేలు కలుగును? ఒక పెద్ద



గ్రామములోనుండు జనులు మంచి నూతులలోని నీళ్లను ఎందుకు వాడుకొనలేదు? ఎట్టి ఆచారములను మనము వెంబడించవచ్చును? రోగమువలన ఎవరు మిక్కిలి బాధపడుదురు? ఆరోగ్యమునకు మిక్కిలి అగత్యమైన వస్తువులేవి?

57. శరీరారోగ్యముగాక ఇంక మనకేమి ఉండవలెను? మనకందరికిని ఏ రోగము గలదు? అది ఎట్లు కుదరదు? దానికున్న మందేమి? ఆత్మలకుగల వైద్యుడెవడు? ఆయనతో మనమేమని చెప్పవలెను? ఆయన మనకేమి చేయును? మనమేమి చేయుటకు యత్నించవలెను? దేనితో పోరాడుటకు మనము యత్నించవలెను? ఇందువలన మనకు కలుగు లాభమేమి?



S. P. C. K. PRESS, VEPERY, MADRAS—1901.

## THE READERS ARE SANCTIONED FOR THE STANDARDS.

### తెలుగు పాఠశాల పుస్తకములు.

ప్రథమబోధిని. 18mo. 24 పేజీలు. 4 పై.
పాతనిబంధనలోని కథలు. 16mo. 103 పేజీలు. 2 అ.
క్రొత్తనిబంధనలోని కథలు. 16mo. 95 పేజీలు. 2 అ.
పాఠశాల కీర్తనలు. 16mo. 52 పేజీలు. 1 అ.
మొదటి పుస్తకము. Royal 16mo. 78 పేజీలు. 1½ అ.
బాలమనోరంజనియను వచనకావ్యము. 12mo. 135 పేజీలు. 3 అ.

### క్రొత్త పాఠ పుస్తకములు.

బాలబోధ. 8vo. 32 పేజీలు. 9 పై.
క్రొత్త మొదటి తరగతి పుస్తకము. 8vo. 60 పేజీలు. 1½ అ.
క్రొత్త రెండవ తరగతి పుస్తకము. 8vo. 78 పేజీలు. 2 అ.
క్రొత్త మూడవ తరగతి పుస్తకము. 8vo. 82 పేజీలు. 2 అ.
క్రొత్త నాలుగవ తరగతి పుస్తకము. 8vo. 96 పేజీలు. 2 అ.
క్రొత్త యైదవ తరగతి పుస్తకము. 8vo. 111 పేజీలు. 2 అ.
రెండవఫారము పుస్తకము. 8vo. 140 పేజీలు. 3 అ.
మూడవఫారము పుస్తకము. 8vo. 191 పేజీలు. 3½ అ.

### నానావిధములైన పుస్తకములు.

ఆరోగ్యమార్గము. 16mo 105 పేజీలు. 1½ అ.
చెన్నరాజ్యముయొక్క భూగోళశాస్త్రము. 12mo. 81 పేజీలు. 2 అ.
భూగోళశాస్త్రము: ఏషియాఖండము. 8vo. 91 పేజీలు. 2 అ.
లెక్కలు, మొదటి పుస్తకము. 18mo. 36 పేజీలు. 1 అ.
గణితశాస్త్రము, రెండవ పరీక్షాంశము. 18mo. 57 పేజీలు. 1½ అ.
అంకగణితము, మూడవ స్టాండర్డు. 18mo. 98 పేజీలు. 2 అ.

### పాఠశాల పట్టి.

హాజరుపట్టి. Folio. 40 పేరులు. 12 నెలలకు. 4 అ.

# END OF TITLE